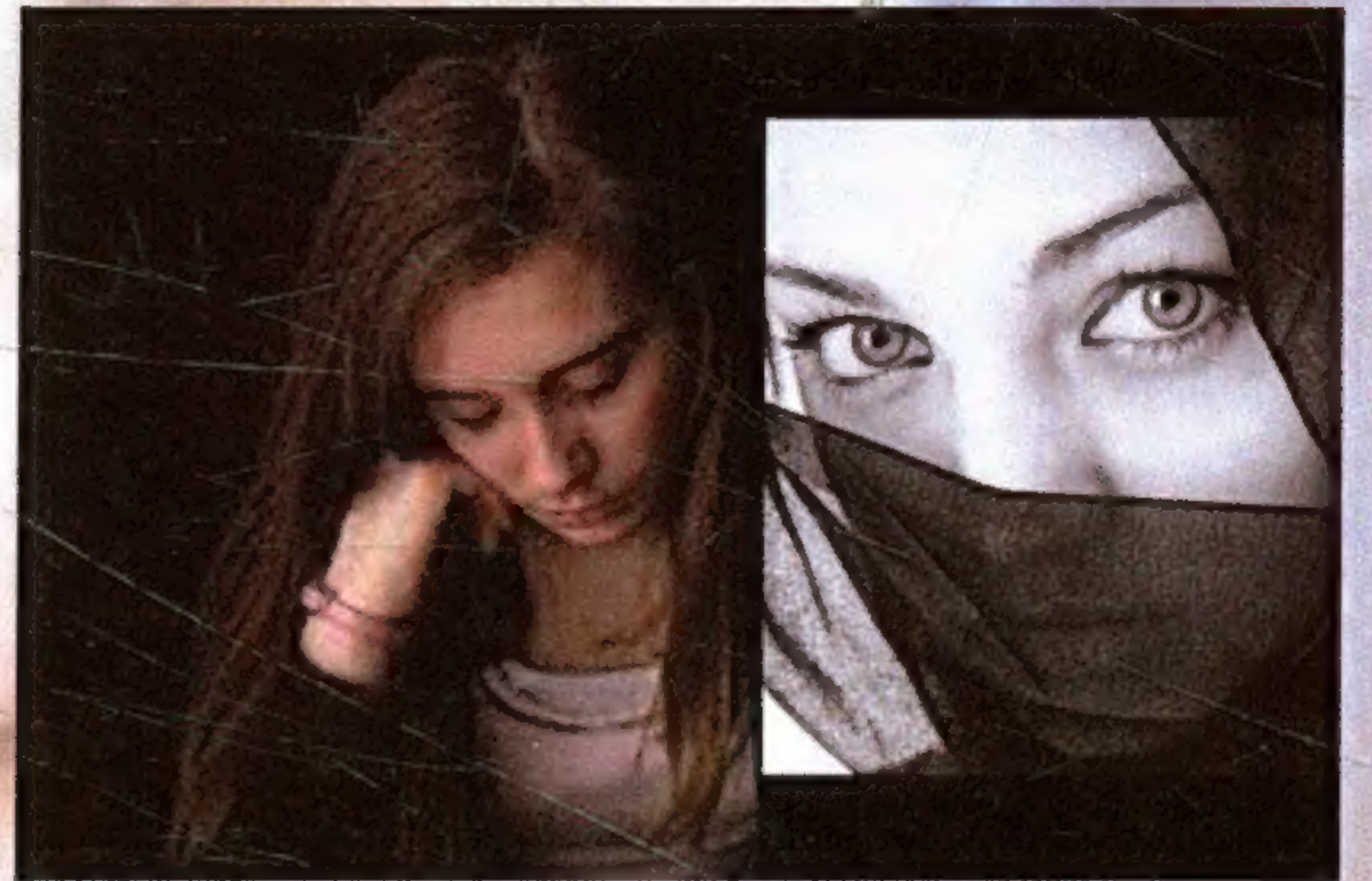


علي كنعان

# المراهقات ومشاكل الحياة







المراقبات

ومشاكل الحياة

## حقوق الطبع والنشر للناتج

استناداً إلى قرار مجلس الإفتاء رقم ٣/٢٠١١ بتحريم نسخ الكتب وبمسما دون إذن الناشر والمؤلف. وعملاً بالأحكام العامة لحماية حقوق الملكية الفكرية فإنه لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو استنساخه بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي مسبق من الناشر.

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

٢٠١٣/٢/٥٨٣

الطبعة الأولى

2013 م - 1434 هـ



**دار المعتز للنشر والتوزيع**

الأردن - عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله - الجامعة الأردنية

عمارة رقم ٢٣٣ مقابل كلية الزراعة الطابق الأرضي

تلفاكس: ٠٠٩٦٢ ٦٥٢٧٢٠٣٥ ص.ب: ١٨٤٠٣٤ عمان ١١١١٨ الأردن

e-mail: daralmuotaz@yahoo.com e-mail: daralmuotaz.pup@gmail.com

# المراققات

## ومشاكل الحياة

علي كنعان

الطبعة الأولى

2013 م - 1434 هـ



# اهداء اليكن





## تمهيد

### مراهقة الفتيات فترة في منتهى الخطورة

مراهقة الفتيات فترة في منتهى الخطورة، ولا شيء يجعلها تمر بأمان سوى حوارك معها وصداقتك لها، واعلمي جيداً عزيزتي الأم ان هذه المرحلة تتميز بتقلب المشاعر والأحاسيس فلا تغضبي من ابنتك وتكلمي معها بعقل وحكمة لقد أكد خبير الشؤون الأسرية الألماني اندرياس كوب، أن الآباء يواجهون اختبارات صعبة جداً، إذا كان لديهم فتاة في سن البلوغ، والحل الأمثل لمواجهةها هو الهدوء. وينصح الخبراء الأبوين ألا يفرطوا في توجيه النصائح لبناتهم المراهقات لأنهن غالباً ما يجدن أن كل ما يقوله الآباء خاطئ ولا يقنعهم.

وترى خبيرة شؤون الأسرة كريستينا باباستيفانو أن الأمر قد يكون صعباً جداً على الأبوين عندما يدركان انهما لم يعودا يمثلان المركز الأول والأكثر أهمية في حياة البنت ولكن الجيد في هذا الأمر هو ان هذا يمثل مرحلة مؤقتة وستنتهي.

وتنشأ أغلب الخلافات العائلية حينما يطالب الابوان ابنتهما المراهقة بأن تحسن من سلوكها أو يقترحان عليها سلوكيات معينة لحمايتها.

وقد اوضح الخبراء ان ملاحظات الآباء والانفعالات والتوجيهات الغاضبة لا تنجح في تعديل السلوك. فمن الضروري أن يتحدث الوالدان مع ابنتهما، وأن يوضحا لها مخاطر سلوكها، كما يجب ان يعلمها كيف

الدفاع عن نفسها أمام أي محاولة لإقامة علاقة من جانب رجل أو شاب في مثل سنها.

ويشير الخبراء الى انه اذا تربت الطفلة على الثقة بالنفس فانها ستعرف كيف تدافع عن نفسها في المواقف الصعبة. ويؤكد الخبراء ان الأبوين لن يتمكنوا من منع ابنتهما المراهقة من أول تجربة مع العلاقات العاطفية مثلاً وأنه يجب على الآباء ان يمنحوا لبناتهن الثقة، ولكن يجب ان يبدأوا القلق عندما يتغير سلوك الابنة تماماً أو يبدأ مستواها الدراسي في التأخر.

ويشدد الخبراء على أهمية الحوار بين الوالدين والمراهقات، مشيرين الى أهمية الحديث الى الابنة في هذه السن لبيان مدى حبهما لها، والى ان الحوار هو مفتاح اصلاح العلاقة بين المراهقة ووالديها. لهذا أحاول أن أسلط الضوء على أهم الجوانب الحساسة بالموضوع لاستنباط الحلول .

والله ولي التوفيق



## المراهقة عند الفتيات

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة.

هذه هي أهم التبدلات النفسية التي تعاني منها غالبية الفتيات في سن المراهقة:

- ✓ قلق وارتباك وتبدل في المزاج.
- ✓ عدم الشعور بالاطمئنان وعدم الاستقرار.
- ✓ التغير السريع في المزاج.
- ✓ الشعور باليأس والاكتئاب والانعزال.
- ✓ نوبات من التصرفات المتسمة بالرعونة والخشونة والعنف تعقبها نوبات معاكسة من الكسل والانزواء.
- ✓ تصاب بعض الفتيات بنحجل وحياء شديدين إلى حد التلعثم بالحديث واحمرار الوجه الشديد.
- ✓ العناد وعدم الاستماع إلى نصيح من هم أكبر منها سنا مثل الأب والأخ والأخت، مما يؤدي إلى احتكاكات وصدامات معهم . فعلى الأم، في مثل هذه الحالة، ألا تستعمل الشدة إطلاقا مع البنت طالما أن العناد لم يصل إلى درجة تؤدي إلى الانحراف . وأنصح الأم بأن تجعل مراقبتها تصرف ابنتها تأخذ منحى الرعاية المكلفة بالحنان

بدلاً من استخدام الخشونة والتوبيخ وكأنها تلعب دور الشرطي في البيت والأستاذ في المدرسة.

✓ الخوف من أمور تافهة مثل الظلام والحيوانات كالقطط والكلاب وتصور أشباح فلا داعي لنهرها وإجبارها على عدم الخوف منها لأن هذه المخاوف سرعان ما تزول تدريجياً.

✓ اتساع مجال الخيال مما يجعلها في كثير من الأحوال لا ترضى بالظروف المعيشية التي تعيشها، وهذا أمر يجب على أهل تفهمه. فالفتاة في هذه الفترة خيالية، حاملة، كثيراً ما تستسلم لأحلام اليقظة.

### الصراعات الداخلية التي تعانيها المراهقة

تمر بعض الفتيات، في فترة المراهقة، بنوع من الصراعات الداخلية هذه أهمها:

#### الرغبة في الاستقلال المادي والعاطفي

فهي في الوقت الذي ترغب في الاستقلال والاعتماد على النفس والتحرر المادي بكل معنى الكلمة، نجدتها في مجتمعنا محتاجة إلى الاعتماد على الأبوين للحصول على الأمان المعنوي والسند العاطفي والماديات التي يوفرها الوالدان والمحيطون بها في أقارب.



## صراع البحث عن الذات

وفي هذه المرحلة تمر المراهقة بصراع البحث عن الذات، أو تحديد الهوية فهي تخاف من أن تكون لا شيء، وفي الوقت نفسه تخاف من تقليل صورة شخص آخر، وهي لذلك تنطلق لمواجهة العالم لتخوض بنفسها التجربة، ولكنها تجد نفسها مقيدة بالتقاليد والعادات والأعراف الأسرية العميقة تحيط بها كما يحيط بها البرج العالي بأمير الأحلام.

ضارب القيم بين ما تعلمته في الطفولة وآمنت به من تعاليم ومبادئ في المدرسة ومن الأسرة.

وبين ما يمارسه الكبار في المجتمع والحياة اليومية من شواذات، يؤدي إلى وقوعها في حيرة من أمرها، فيدخل الشك في نفسها وتصبح عاجزة عن التفرقة بين ما هو صواب وما هو خطأ في الحياة.

## انحرافات السلوك عند المراهقة

### شرح الضطرابات النفسية..



إن الاضطرابات والانحرافات السلوكية في سن المراهقة هي نتيجة للتربية العائلية الناقصة أو المحرفة والتوجيه السيئ، ورد فعل طبيعي لمراحل اعتبرت فيها البنت، حتى بعد بلوغها، بأنها صغيرة لا تفهم، وعدم الاعتراف بأنها قد كبرت وكونت شخصيتها.

وقد تحدث هذه الاضطرابات نتيجة للهوة بين الأجيال وعدم التفاهم بين الأهل والشباب، لأن شباب اليوم يفكر بمنطق قد لا يفهمه الوالدان، ويعتقد بأن الكبار قد فشلوا في تهيئة المجتمع المثالي المناسب لهم مثل عليا ومفاهيم عصرية جديدة وبيوت ملائمة ووظائف مناسبة، وكل ما يفكرون به هو ثورة عارمة على التقاليد والنظم العائلية البالية والمختلفة برأيهم، وهذا ما يدفعهم للتعاطي مع أصدقاء ذوي تأثير سلبى على سلوكهم.

وقد تتخذ هذه الاضطرابات اتجاهها عدوانيا، فنرى بعض الفتيات يكثرن من المشاجرة مع إخوتهن أو أهلهن أو أقاربهن مع ميل واضح إلى رفضهن سلطة الآخرين عليهن . لذلك، يلجأن إلى الهرب من البيت أو يعتمدن التأخر خارج المنزل لاستثارة كل ما يمس ممتلكي السلطة، أي الأهل، وما يمثلون من عادات وتقاليد متعارف عليها في المجتمع الشرقي، وهذا بدوره قد يدفع بهؤلاء الفتيات، في الغالب، للوقوع فريسة سهلة بين أحضان شلل المراهقين المنحرفين، الذين يمارسون الفسق والانحراف ويتعاطون المخدرات أو الحبوب المنشطة التي تؤدي إلى الإدمان في الشق وفي علب الليل.

وهناك العديد من الاضطرابات النفسية قد تبرز في مرحلة المراهقة، وبدرجات مختلفة، مثل الاكتئاب، والفصام الذهني، والهستيرى، وكلها قابلة للشفاء على يد أطباء الطب النفسي.

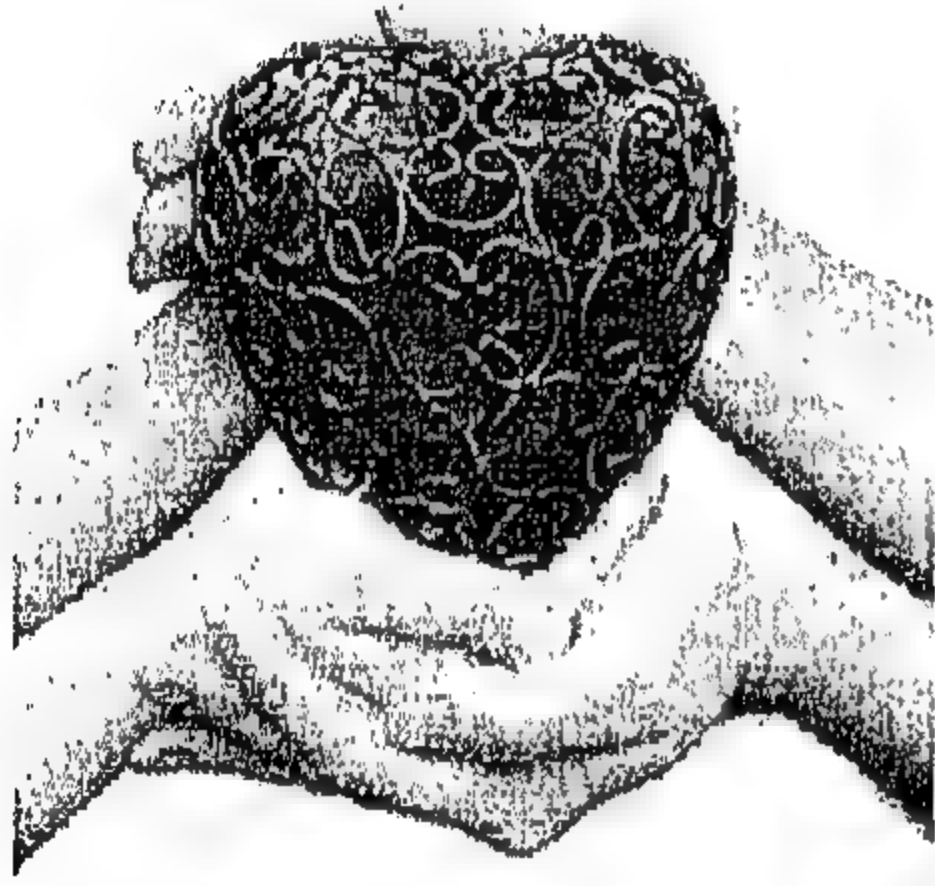
ويميل بعض الباحثين، على الرغم من اعترافهم بأهمية الأسباب الوراثية أو الهرمونية لهذه الأمراض والانحرافات، إلى الاعتقاد بأن للبيئة



المنزلية، بشكل خاص، والمجتمع، بشكل عام، المقام الأول في التسبب بحدوثها، وتتلخص بعدم التكليف مع البيئة والمجتمع وبخيبة الأمل والإحباط عند هؤلاء المراهقين.

## الحب و الفتيات

كما إنه وقبل أن تتمركز عواطف الفتاة وتستقر حول الجنس الآخر فإنها تتعرض إلى نوع من القلق والاضطراب الممزوج بالحيرة.



يرى موريس دبس، إن الإناث تنجذب إلى الحب مبكراً، وإن عاطفة الحب لدى الإناث هي أخصب مما لدى الذكور بكثير كما إن الإناث يرغبن في أن يكن محور ومركز الجذب في الحب وليس العكس، وهذه الحالة هي واحدة من الفوارق العاطفية بين الجنسين.

وفي ذات الوقت، فإن الإناث في مرحلة المراهقة يتمتعن بدرجات عالية من الإخلاص والصدق، ويميل عاطفي شديد إلى التضحية من أجل ما يحببن، وإن الخطر الذي يكمن هنا هو تغلب الشعور العاطفي الطافح على المنطق والتفكير السليم الأمر الذي تدعو إلى إعمال الرقابة عليه وترشيده باستمرار. حياء المراهقة ويعتقد المختصون، أنه من النادر أن ينتهي حب المراهقة بالزواج، فهو حب طائش وعابر، ويغلب أن يمر بسرعة ليصبح ذكرى جميلة تداعب ذاكرة الفرد في المستقبل من حين لآخر.

يعتقد البعض أن من لا يمر بحب المراهقة، لن يتمتع بحالة نضج عاطفي وجنسي سوي في المستقبل، في حين يصرّ آخرون أن من يعيش تجربة حب في المراهقة، يغلب أن يتجاوز أهم سني تحصيله العلمي بصورة غير مستقرة تضرّ بمستقبله الدراسي والمهني.

يعتقد بعض المختصين أن حب المراهقة لا يحكمه العقل بل تحكمه العواطف، لذا سرعان ما ينهار فترتبط الفتاة بأبيها وتتعلق به وتغير من وجود أمها والعكس صحيح أحياناً ولكن هذه تكون فترة مؤقتة وأمتداداً لمشاعر الطفولة حيث تتسم بتكوين العلاقات وتبادل المشاعر بشكل خيالي وليس واقعياً.

### طرق تفريغ المشاعر

ويمكن تفريغ تلك المشاعر المضطربة والقوية في الأنشطة الإبداعية مثل الرسم والموسيقى وكتابة القصص القصيرة والشعر والتي يقبل عليها المراهق في هذه المرحلة.

### طرق التعامل مع الفتيات في سن المراهقة

أولاً: القدوة الحسنة من الوالدين، من المعلمات، من المرشدات؛ فهو عمر حساس لالتقاط أي حالة سلبية، من التناقض بين الأقوال والأفعال.  
مثال: مُدرّسة تحدّث الطالبات عن الأغاني، وعدم التعلّق بها...



وفي هذه الأثناء؛ رنّ جرس الهاتف الجوال، وكان عبارة عن أغنية معروفة في الفصل... وإذا المدرّسة تخرج الجهاز من حقيبتها؛ لتردّ على هذه المكالمة.

ثانياً: الصداقة مع الأم؛ فلا تفرض الأم على البنت ما تريد، ولكن توجّهها وترشدها، وتحاول إقناعها، وتغير طريقة التعامل معها التي كانت في مرحلة الطفولة، سواء ما يتعلق بدراساتها، أو ملابسها، أو برنامجها، أو صداقاتها وعلاقاتها، أو حتى بالأخطاء التي يمكن أن تقع فيها البنت في هذه المرحلة.

لابدّ من التعامل معها بيقظة، ووعي، وحساسية، ومحاولة الإقناع، وليس محاولة فرض الرأي.

وآلا تسمع البنت: أنت ما تزالين صغيرة.. أنت ما تزالين طفلة..

ثالثاً: الاعتراف بالبنت من خلال:

-الثناء على شخصيتها، وعلى إنجازاتها، وعلى الجوانب الطيبة عندها.

-احترام خصوصيّاتها، وشخصيّتها.

-احترام ما يتعلق بأمورها الخاصة.

رابعاً: المراقبة الذكيّة الحذرة، خصوصاً حينما تلاحظ الأم تغيير سلوك البنت؛ من فتاة ملتزمة إلى فتاة متساهلة، أو تغيير نوع الصديقات التي

تقيم معهن العلاقات، أو كثرة إدمان البنت على استخدام الهاتف، أو كثرة خلوتها في الغرفة بمفردها.

إنّ العلاقات والصداقات يمكن أن تصنع أشياء كثيرة جداً في غفلة الأسرة.

خامساً: معالجة الأخطاء التي تقع فيها البنت بحكمة ولباقة، وعدم التحقير، أو التقريع المستمر، أو القسوة المفرطة.

بعض الفتيات - في هذه السن - قد يقعن في مشكلة معينة.

مثلاً:

مشكلة التدخين، وهذه ظاهرة عالمية.

فقد كشفت أكبر دراسة أجريت على المدخنين في العالم بأن الفتيات اليوم يتعاطين التبغ، بمعدلات أعلى مما كان عليه الأمر سابقاً.

جاء ذلك نتيجة دراسة مشتركة، شملت أكثر من مليون مراهق، في أكثر من مئة وخمسين بلداً في العالم.

وفي إحصائية سعودية: تبين أن حوالي 20% من المراهقين، وحوالي 4% من المراهقات يدخنون السجائر.

كما أكدت الدراسة أيضاً وجود علاقة بين التدخين، وبين تعاطي المخدرات.

إنّ التدخين، قد لا يكون هدفاً بذاته، لكنّ الفتاة، حينما تتعمله؛ فهي تريد أن تتمرد على تقاليد الأسرة، أو أن تثبت شخصيتها، أو أن تقلد غيرها.



## البنات المراهقات ومشاكل الحياة



البنات المراهقات حياتهن لا تخلو من المشاكل والصعاب ، لان مرحله المراهقه بالنسبه لهن تعتبر مرحله اكتساب الخبرات ما بين تناقضات الخير والشر في الحياه - نعم اقصد تناقضات الحياه- تناقضات حياة البنات

المراهقات غريبه وعجيبه جدا ولها اسرار وخبايا معقدة قد تشعر بها البنات المراهقات ، والتناقض الذي اقصده هنا هو سلوكيات البنات واسلوب التربيه في المنزل الذي قد يتعارض مع اسلوب صديقات الفتاه، ولذلك قد يحدث تضارب وتناقض بين افكار البنات وسلوكياتهم ما بين اسلوب تربيه الالباء وما بين الصديقات ، وهنا ياتي دور الامهات مع البنات المراهقات في توجيههم وارشادهم.

البنات المراهقات يختلطن مع الصديقات ويتبادلن الحكايا والاسرار ، وعن طريق هذه الحكايا في مرحله المراهقه قد يكتسب البنات المراهقات سلوكيات قد تكون ايجابيه وقد تكون سلبيه، وهنا ياتي دور الالباء والاسرة في توجيه البنات المراهقات في هذه المرحله ، حتى لا يقعن في مشاكل البنات المراهقات التي قد تدمر براءة الفتاه المراهقه في هذه المرحله ، وحتى لا يحدث تناقض في افكار الفتاه المراهقه تحتاج هذه الفتاه الى احتواء من الالباء .

وتعتبر فترة المراهقة من أصعب المراحل التي تمر بها البنات وأكثرها حساسية، فعلاوة على التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لمرحلة المراهقة

هناك تقلبات نفسية وصفها علماء النفس بحالة اضطراب وتنازع داخلي وصراع مع المحيطين بها في محاولة لتحديد هويتها وتأكيد ذاتها ، ولعل أول من يواجه مشاكل فترة المراهقة هي الأسرة وعلى وجه التحديد الأم، بل إن الكثيرين يميلون إلى تحميلها مسؤولية أكبر في التعامل مع المراهقة في هذه السن الحرجة من حيث التربية والتوجيه.

ولأن الفتاة في الصغر هي الأم المربية في الكبر فإن من الأهمية ان تؤهل الام ابنتها المراهقة للتعامل مع هذه الفترة الحرجة وخاصة كيف تتعامل البنات المراهقات مع الاصدقاء مع الوضع في الاعتبار سلوكيات الاصدقاء التي قد تكون مختلفة عن سلوكيات البنت المراهقة ، فيجب على الام ان تصادق ابنتها في هذه المرحلة وان تتعرف على صديقات ابنتها ، وان تعلم ابنتها كيف تفرق بين الخطأ والصواب في الحياه لان الحياه مليئه بالخير والشر ، والبنات المراهقات في هذه الفترة يتعاملن مع الآخرين بشفافيه وبقلب صافي فهكذا هو عالم البنات المراهقات هو عالم الاحلام الوردية الذي تتفتح به زهرة البنات المراهقات ، ولكن للأسف هذا العالم الوردى قد يتخلله بعض الاشواك التي قد تؤذي البنات المراهقات في زمن التناقضات ما بين الخير والشر .

### أخطاء الفتاة مع الحب في فترة المراهقة

- لا تجعلى نبضات قلبك هي التي تقودك فى كل شيء ولا تسمحى لها بأن تكون علامات المرور الخضراء التى تسمح بالانتقال الى الجانب الآخر من الشارع ان هذا الجانب ينبغي أن يظل محجوزا



للنبض الصادق وللحب الذي يقاس بالعقل والعاطفة لعش الزوجية.

- أعلمي أن من الفتيات من تندفع الى حب شاب في غفلة عن أهلها معتقدة انها ما دامت تحب ذلك الشاب عاطفيا مجردا فلا خطر منهذا الحب العاطفي عليها واياك أن تؤخذي بها أو تطمئي اليها في علاقة خفيفة لا يعلم بها أهلك فان معظم العلاقات العاطفية المستورة تنزلق في النهاية الى علاقات خطيرة.

- اذا اتصل بك شاب واحسستى انك تميلين اليه وتعلقين عليه الآمال فاحذري التماذى معه في علاقة طويلة مهما كانت بريئة امي في حمله على الزواج بك يوما من الأيام يجب أن تمنحيه فترة من الزمن معينة يحزم فيها امره فاذا انقضت تلك الفترة ولم يتقدم لطلب يدك فانصرفي عنه حالا والا الفت صداقته وزادت ميلا اليه.

- اعلمي ان برهان الحب الصحيح هو الاحترام المقرون بالصراحة فالشاب الذي يحبك حقاً هو الشاب الذي يحرملك ويقدس مقامك وصهرك ويخاف على سمعتك وشرفك ويأبى عليه كرامة حبة وعزة رجولته الا أن يكاشفك صراحة بنواياة ويعرض عليك الزواج متأهبا لطلب يدك من أهلك .

- ومن الخطأ أن تصدقي ذلك المتحمس الذي هددك بانك اذا رفضي حبه فسوف يأخذ جرعة سم أو يلقي نفسه في البحر ويطعن قلبه بسكين أو غير ذلك . مثل هذا لا يصلح في حب أو زواج فلا

تصدقيه وانبذيه جانبا وذلك خير من أن يأتى يوم تضطرين بسببه  
أنت نفسك الى التخلص من حياتك .

- ومن الخطأ أن توافقى أي شاب على الهرب بك سرا ان ذلك قد  
يبدو في أول الامر حبا ولكن مثل هذا الزواج السري لا يعقبه غير  
الندم بنفسه .

- ومن الخطأ أن تختاري شابا لا لشيء سوى أن يعجبك فيه تأنقه في  
ملابسه ان الشاب الذي يهتم بتلميع أظافره وكي شعره قلما يهتم  
بأمر بيته.

- ومن الخطأ ان تميلي مع فتاك اذا مال الى سوء الادب أفهميه كيف  
يقف عند حده واحتفظي بشرفك وعفتك وضعي نصب عينيك أنه  
ما دامت الفضيلة رائدتك فانك تسيرين دوما في طريق محفوف  
بالأزهار أما اذا خالفت الفضيلة فقد بدأت الأشواك واقترب اليوم  
الحزين الذي تعضي فيه بنان الندم وتبكين دما بدل الدموع .

- فاذا قبلت الفتاة موعدا سريا مع شاب فقد قضت على سمعتها  
وكرامتها فلو أراد أن يدرس أخلاقك أو تدرسي أخلاقه فليكن ذلك  
أمام الأهل والناس ... مال الى سوء الادب أفهميه كيف يقف عند  
حده واحتفظي بشرفك وعفتك وضعي نصب عينيك أنه ما دامت  
الفضيلة رائدتك فانك تسيرين دوما في طريق محفوف بالأزهار أما  
اذا خالفت الفضيلة فقد بدأت الأشواك واقترب اليوم الحزين الذي  
تعضي فيه بنان الندم وتبكين دما بدل الدموع .

- فاذا قبلت الفتاة موعدا سريا مع شاب فقد قضت على سمعتها وكرامتها فلو أراد أن يدرس أخلاقك أو تدرسي أخلاقه فليكن ذلك أمام الأهل والناس جميعا وبالطريقة الرسمية بحضور الأهل والأقارب أما المقابلات السرية فهي مصيدة فخ تقع فيه الفتاة .
- وهناك فتاة تتهاون في القبلة انها تقول في نفسها وما ضرر القبلة أنها مجرد قبلة على اليد أو على الشعر أو على الرأس ما دام هو قبلته ليست على الشفاهة فأى خطر فيها ولكن لا . ثم لا ثم لا . ان القبلة هي القبلة دائما سواء كانت على اليد أو الشعر أو الوجنت أو الفم .. القبلة في أي موضع كانت هي البداية .. بداية الدمار فاحذريها.

### المشاعر العاطفية عند الفتاة المراهقة

ان الله الخالق والمدبر قد جعل كل شيء في ميزان، فإن الإنسان وكسائر المخلوقات (الإنسان، النبات، الحيوان) وفي كل مراحل (النمو) يكون ما عنده من غرائز وقوى وملكات بصورة موزونة وبكل دقة، فلا إفراط ولا تفريط، ولا ظلم ولا عبث، تعالى الله عما يصفون.

ومن هنا، فإن النمو العضوي المتسارع لدى الفتاة في هذه المرحلة من العمر، يرافقه نشاط فطري وغريزي من نوع آخر، فتتحرك العواطف والمشاعر في مجال جديد يترك آثاره على طبيعتها وسلوكها بشكل يضع أولياء الأمور أمام واقع جديد.

فإن الفتاة في مرحلة المراهقة، تمر بدور التفتح والنشاط العاطفي الخاص، حيث تغادر الفتاة تعلقها بوالديها، وتتجه بعواطفها واهتماماتها إلى بنات سنها، وإلى أبناء الجنس الآخر، وإلى الحياة الزوجية.



ومن العلامات البارزة في مرحلة المراهقة، سرعة التبدل العاطفي، حيث أنها قلقلة وغير مستقرة على حال أو لون معين، ففي الوقت الذي يكون فيه أعضاء هذه الفئة العمرية مسرورين ومنبسطين، يمكن أن تتغير هذه الحالة ليحل محلها الغم والهم لأتفه الأسباب، فتارة يحبون بشدة وأخرى يكرهون بشدة.

كما إنه وقبل أن تتمركز عواطف الفتاة وتستقر حول الجنس الآخر فإنها تتعرض إلى نوع من القلق والاضطراب المزوج بالحيرة.

يرى موريس دبس، إن الإناث تنجذب إلى الحب مبكراً، وإن عاطفة الحب لدى الإناث هي أخصب مما لدى الذكور بكثير إلا إنهن مختلفات عن الذكور في مجال الاستمتاع الجنسي.

كما إن الإناث يرغبن في أن يكن محور ومركز الجذب في الحب وليس العكس، وهذه الحالة هي واحدة من الفوارق العاطفية بين الجنسين.

في ذات الوقت، فإن الإناث في مرحلة المراهقة يتمتعن بدرجات عالية من الإخلاص والصدق، ويميل عاطفي شديد إلى التضحية من أجل ما يحببن، وإن الخطر الذي يكمن هنا هو تغلب الشعور العاطفي الطافح على المنطق والتفكير السليم الأمر الذي تدعو إلى إعمال الرقابة عليه وترشيده باستمرار.

## كيف تترنح مشاعر الفتاة بين الحب والكراهية ؟

ما أكثر مرات الفشل التي تواجهها المراهقات في العلاقات العاطفية، فالفتاة في تلك المرحلة الشائكة من حياتها قد لا تحسن الاختيار، كونها لا تزال صغيرة وليست على دراية كاملة بخبايا النفوس، وقد تتعلق أيضا بالطرف الآخر لدرجة أنها قد تواصل التفكير فيه حتى بعد انفصاله عنها وانقطاع الاتصال بينهما. قد تراود الفتاة بعض الأفكار عمن كانت تراه شريك المستقبل المثالي، وقد تسأل نفسها عن مشاعره تجاهها بعد الانفصال وقد تسأل نفسها بالفعل "هل لا يزال يحبني ويفكر بي حتى الآن، أم تركني لينشغل بأخرى؟".

لا تتوقف حالة الحيرة والشك لدى المراهقة، فبدلاً من أن تتهم الشاب بالخداع والأنانية، قد ترى في نفسها عيوباً لا وجود لها وتوهم نفسها بأنها كانت السبب في الانفصال، وقد تفعل العكس المطلق، فقد تكره الشاب وتحاول الانتقام منه. نحاول في هذا المقال رصد تلك التقلبات التي تنتاب الفتاة في تلك الظروف ونعمل على تقديم النصائح الأنسب كي تخرج نفسها من تلك المحنة العاطفية.

تترنح مشاعر الفتاة بين الحب والكراهية بعد انفصالها عن رفيقها، فتارة تراه وحشاً ولا تذكر إلا عيوبه، وتارة تتهم نفسها بأنها كانت الشريك الأسوأ، قد ترفض الفتاة مجرد رؤية الشاب وقد تتوق لمطالعة وجهه في أحيان أخرى وتذهب ذهنها إلى أيام صداقتهما حتى تتذكر صدمة الانفصال وقد تتمنى عودة المياه إلى مجاريها.

## هل هذا السلوك طبيعي أم أنه فرط في الحساسية؟

لا شك أن ما سبق ذكره من تقلبات عاطفية أمر مبرر ولا عجب فيه، فهو محاولة من الفتاة لتجاوز محنتها وتأمل أسباب الفرقة عن شخص هي لا تستطيع أن تحكم إذا ما كان جديرا باحترامها أم ازدرائها. لا تتوصل الفتاة في جميع الأحيان إلا لإجابتين، إحداهما تريح قلبها وتذهب همومها، والأخرى تشعل نيران الغضب في نفسها. أما الأولى فهي أن صديقها لا يزال يحبها ويذكرها ويود العودة إليها، أما الثانية فهي أنها لا تخطر أبدا على ذهنه وبالتالي لا رغبة لديه في استعادة ودها.

## هل يموت الحب بسهولة؟

تبادر إلى أذهاننا مقولة هي "الحب لا يموت أبداً، فهو طاقة لا تنتهي ومعين لا ينضب وهو باق ما بقيت الحياة، قد يتبدل شكل الحب، لكنه لا يموت. قد يختفي الحب مؤقتاً، لكنه لا ينتهي أبداً فهو محفور في القلب والعقل معا. قد يتأثر الحب بالانفعال أوقات الغضب وقد تتدخل أنانية أحد الطرفين في تأزيم الموقف، إلا أن التأمل والهدوء ... لا رغبة لديه في استعادة ودها.

تبادر إلى أذهاننا مقولة هي "الحب لا يموت أبداً، فهو طاقة لا تنتهي ومعين لا ينضب وهو باق ما بقيت الحياة، قد يتبدل شكل الحب، لكنه لا يموت. قد يختفي الحب مؤقتاً، لكنه لا ينتهي أبداً فهو محفور في القلب والعقل معا. قد يتأثر الحب بالانفعال أوقات الغضب وقد تتدخل أنانية



أحد الطرفين في تأزيم الموقف، إلا أن التأمل والهدوء كفيلا بإزاحة الغضب جانبا لتبدو إمكانية التواصل من جديد ممكنة.

لا يعترف الشاب بالهزيمة أبدا ولا يعبر عن استيائه من الفتاة، بل يخرج ذلك كله في صورة غضب. قد يقول الشاب ما يجرح إحساس شريكته وقد يصل الأمر إلى الندم على كونه رافقها في يوم من الأيام وأن ما كان بينهما مجرد هراء ولم يكن يوما حبا حقيقيا، وهنا ينبغي على الفتاة توخي الحذر في الرد على تلك المزاعم. ينبغي ألا تسلم الفتاة نفسها للغضب وتحارب رفيقها بنفس سلاحه، عليها بالصبر والانتظار حتى يهدأ وتعمل على استعادة التوازن إلى علاقتهما تدريجيا. لا داعي للبكاء والترجي والمواجهة لاستبقاء الشاب فلن يفلح ذلك في استعادة وده، فقط اتركه حتى يهدأ.

### كيف تنقذ المراهقة حبها؟

هل تنفخ الفتاة في نار العاطفة كي تنقذ الحب؟ وما هي الطريقة المثلى لاستعادة حبيبها؟ كيف تجبر الفتاة شريكا على الاعتراف بأنه لا يزال يحبها؟ الحل بسيط جدا وهو الوقت. قد تظن بعض القارئيات هذه الإجابة خادعة بعض الشيء، لكن التجربة أثبتت أن الوقت هو الأقدار على إنهاء الخلاف. بعد وقت قليل تنحصر مشاعر الغضب لدى الشاب ويمكنك وقتها أن تحاولي استقطابه إليك شيئا فشيئا حتى ينسى الخلاف لتبدأ من جديد. قد تفلح الذكريات الجميلة وبعض الضحكات في إذابة

الجليد لتبدأ في التهاور ولا تشكي في أنه سيحاول هو الآخر استعادة ذكرياتكما ويتأمل في علاقتهما حتى يتثبت لديه إحساس الحب.

### الحب الاول.....ولحظات طيش الفتايات المراهقات.

الحب الاول اسطورة الفتايات المراهقات ،فكل فتاة ترسم فى خيالها صورة لفارس الاحلام وسرعان ما تحاول تجسيد هذه الصورة لاقرب المقربين لها او لعائلتها ،فقد يكون ابن الجيران او صديق الاخ او زميل المدرسة او ابن العم او ابن الخالة ،فتبدأ الفتاة في صب كل احساسها ومشاعرها تجاه هذا الشخص .ومن ثم تعتبر فارس الاحلام الذي تنتظره منذ ان تفتحت مشاعرها واحاسيسها الانثوية، والنتيجة في كثير من الاحيان هي فقدان مشاعر الحب والالفة والتعود بمرور الزمن وادراك ان ما كان بين الفتاة والشاب مجرد تعود او تفريغ لمشاعر عاطفية كان السبب في وجودها المرور بمرحلة المراهقة وقد يكون ايضا بسبب تطور فى الشخصية ودخولها في طور النضج مما يؤدي في احيان كثيرة نسيان الموضوع باكمله واعتباره لم يكن والتندر به في حالة تذكرة ، وجدير بالذكر انه فى بعض الاحيان قد ينمو ويتوسع هذا الحب بين الطرفين ويككل بالارتباط فيما بعد وهذا يعتمد على مدى شخصية الشاب والفتاة ودرجة اتزانهم واخذهم للامور ماخذ صدق ،فهناك العديد من قصص الحب التي نشأت في الطفولة ولم تكمل بالارتباط لعدم رغبة الطرفين فى الاستمرار واعتبار ما مروا به لحظات طيش ،فالاختيار لم يكن مبني على اسس قويمه من البداية لذا لم تكتب لهذه العلاقة الاستمرار والنمو والعكس صحيح فمعظم قصص الحب التي بدأت في الطفولة واستمرت حرص طرفاها على

الاختيار السليم من البداية كما حرصوا على نمو العلاقة وتطورها تطورا سليما وهذا نادرا ما يحدث في علاقات الحب الطفولي .

### المراهقات تأثر على بعضهن البعض

يعلم جميع الناس مدى التأثير القوي الذي يحدثه أصدقاء المراهقين ومن يخالطونهم باستمرار في تصرفاتهم وتكوين شخصياتهم وعاداتهم. ويزداد التأثير بشكل كبير كلما تقارب الأصدقاء في السن. فمن فتيات مهوسات بالموضة وبكل ما هو غريب وجديد إلى أخريات يقمن علاقات مع الفتيان في غفلة من أهلهن، إلى فئة ثالثة قد تسقط في هوة الإدمان ساحبة إليها كذلك كل من تطاله يدها. الجميع يعلم أن صحبة السوء هي المسئول رقم واحد عن فساد أخلاق وحياة أية مراهقة.

فمهما كانت الفكرة سخيفة، تأكدي أنه ما دامت صديقاتك هن من اقترحنها، فلن تجدي أي محاولات من والديك أو إخوتك الكبار لإقناعك بخطئها، فكلامهن بالنسبة لك ميثاق لا بد لك من اتباعه!

ولذا يسقط في يد الوالدين وهما يشعران بعجزهما عن مواجهة المد الكاسح لصديقات ابنتهما، لكن وفقا للخبراء، فإن تأثير الأصدقاء من نفس الفئة العمرية قد يكون مفيدا في بعض الأحيان، وليس سلبيا في جميع الأحوال!

الأمر كله يعتمد على نوعية الأصدقاء، فلو كانت صديقاتك من نوعية تختلف عن أولئك اللاتي تحدثنا عنهن قد يحدثن في حياتك تأثيرا إيجابيا.



كل شيء في حياتنا يمكن أن يكون نعمة أو نقمة وفقا لاستغلالنا له، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنه في مجال الدراسة تشكل صديقات المراهقة تأثيرا رهيبا على نتائجها النهائية الدراسة أجريت على الفتيان والفتيات لكن النتائج أثبتت تأثر الفتيات بشكل أكبر بكثير بهذا العامل.

ولابد أنك قد سمعت أو رأيت من حولك طالبات يتمتعن بالذكاء الحاد لكنهن دائما يحققن نتائج أقل بكثير مما يمكنهن الحصول عليه، وقد يصل الأمر إلى الرسوب الكامل بشكل متعمد لمجرد البقاء مع مجموعة الصديقات اللاتي يعرفن بمستواهن التحصيلي المنخفض! فالفتاة في مثل هذا الموقف تكون على استعداد للتضحية بمستقبلها وتفوقها الدراسي في سبيل الحفاظ على علاقتها الوثيقة بصديقات أقل منها ذكاء أو اهتماما بالدراسة.

لذا فليس من الغريب أن تثبت الدراسة سالفه الذكر أن المراهقات المحاطات بصديقات أقل منهن في القدرة على التحصيل الدراسي، تكون الاحتمالات كبيرة في أن ينخفض مستواهن الدراسي ويحققن باستمرار نتائج غير مرضية.

المثير للانتباه، والذي يجب أن تضعه كل فتاة في اعتبارها أيضا عند اختيار الزميلات اللاتي تختلط بهن وتصادقهن، هو أن العكس كذلك صحيح!

فإذا حرصت على انتقاء صديقاتك والتقرب من الزميلات المتفوقات حادات الذكاء، فستلاحظين بنفسك ارتفاع كبيرا في مستواك الدراسي وهو

ما سيتأكد من خلال تحقيق نتائج أفضل في نهاية العام الدراسي، وهذا يرجع لنفس الحقيقة التي أحدثت ضررا لطالبات أخريات، ألا وهي تأثير الصديقات على المراهقة خاصة إذا كن في نفس العمر. وباختصار فإن المسألة تتلخص في عدم الرغبة في الشذوذ عن القاعدة، فإن تطلب الأمر تقاعسا وتعطيلا للقدرات حتى لا يتفوق المرء على أصدقائه الأقل منه فلا بأس بذلك، وإن استدعى الوضع بذل المزيد من الجهد واستنفار القوى لتحقيق نتائج أفضل واللحاق بأصدقاء أعلى مستوى، فالمراهقة على استعداد كامل لفعل ذلك أيضا. وقد يرجع انتشار هذه الظاهرة بين الفتيات بشكل أكبر إلى كون الفتاة عاطفية بطبيعتها وتتعلق بصديقاتها بشكل أكبر من الفتى.

### اضرار غياب الدفئ الاسرى على الفتيات المراهقات.



يعتبر غياب الرقابة من قبل الوالدين وخاصة الام على الابناء وخاصة الفتاة من اهم العوامل المساعدة في وقوع الفتاة في مشاكل عاطفية بسن مبكر فالفتاة.

في بداية سن المراهقة تحتاج للاهتمام والرعاية والاحتواء من قبل والدتها، فهي بحاجة لان تكون امها الام، والصديقة، وكاتمة الاسرار، والصدر الحنون التي تشكو اليها همها وتستطيع ان تفكر معها بصوت مسموع فلا تخشى من الافصاح عن اسرارها ومشاعرها، فالام هي الشخص الوحيد الذي يبغى الخير والسلام لحياة ابنته ولكن هناك نوعية من الامهات تحرص على ايجاد فواصل في علاقتها بابنتها على

اعتبار ان هناك مفهوم قديم قد عفى عليه الزمن الا وهو انه لابد ان يكون هناك علاقة والدية قائمة على الاحترام والتبجيل من الابناء لذويهم وكان الاحترام والتبجيل لابد من ايجادة في ظل علاقة قاسية جافة بين الاباء والابناء وان حدث وان توطدت العلاقة بين الاباء والامهات وابنائهم سيؤدي الى ما يحمد عقبة . هذا المفهوم كما سبق وان اشرت قد عفى عليه الزمن واصبح لا يواكب التطور العصري الذي نعيشه مع ابنائنا، فكثيرا ما نجد الفتاة تلجا الى صديقة اوزميلة سواء فى المدرسة او الجامعة وتجعلها صديقتها الصديقة تستمد منها كل معلوماتها وخبراتها التي قد تكون هي نفسها تحتاج للنصح والارشاد والسبب يرجع الى غياب الرقابة وافتقاد مشاعر اللفة بين الام والابنة . وهناك الفتاة التي حرمت من علاقة طيبة من ابويها وتعرفت على احد الشباب عن طريق النت ووجدت فية الصديق والحبيب الذي يسمع شكواها وتستطيع من خلاله اثبات ذاتها وقد تتطور العلاقة من صداقة الى حب جارف لشخص لا نعرف عنه شيئا مما يؤدي في بعض الاحيان الى وقوع بعض الفتايات في شرك علاقات مشبوهة قد تضيع مستقبلهن ....لذا احب ان انبه في النهاية بعدم القاء اللوم على الفتاة وحدها فهي ليست المسؤلة الوحيدة عن ذلك فالسبب الرئيسى يكمن فى ابتعاد الام عن ابنتها وفقدان الشعور بالحب والحنان في البيت الامر الذي يؤدي الى التجاء الفتاة لاقرب طوق نجاة يعوضها عن الاهمال وعدم الشعور بالحب.



## دراسة امريكية :تحذرالمراهقات من العدسات اللاصقة

معظم المراهقات يفضلن استخدام العدسات اللاصقة إما مسaire للموضة أو عدم الرغبة في ارتداء النظارة. ولكن احتكاك العدسات اللاصقة بسطح العين قد يسبب بها التهابا بسيطا في بعض الأحيان وخطيرا في بعضها الآخر وقد يسبب فقدان البصر. لذا قبل استخدام العدسات اللاصقة يجب معرفة الطريقة الصحيحة لارتدائها وتنظيفها.

وقد اثبتت دراسة امريكية ان استخدام العدسات من دون استشارة طبيب مختص يمكن أن تلحق أضرارا مستديمة بالعين وربما تقود إلى الإصابة بالعمى.

هذا ووجد باحثون أن العدسات اللاصقة الملونة، التي تلبس لعدة ساعات تسبب تلفا دائما وغير رجعي في أنسجة العين عند البعض بعد ساعتين من استخدامها فقط أو قد تسبب خدشا للقرنية وإصابتها، وتندب قد يؤدي بدوره لفقدان البصر.

وتباع هذه العدسات عبر الإنترنت ومحلات البقالة وحتى فى الشوارع وهو ما يؤدي إلى تلوثها ويصعد من خطورتها. وحتى العدسات التي يتم استخدامها عن طريق الأخصائي يمكن أن تشكل خطراً على العين إذا لم تكن معقمة بدرجة كافية أو إذا استخدمت من قبل أكثر من شخص واحد.

## اضطرابات التغذية للمراهقات



اثبت بحث علمي في كندا إلى أن واحدة من بين كل أربع مراهقات تعاني من اضطرابات في التغذية، وفي بعض الحالات يكون المرض قد بدأ وبُنيت خلاصات هذا البحث على استطلاع حول العادات الغذائية لدى 1739 فتاة تتراوح أعمارهن بين الثانية عشرة والثامنة عشرة.

وتوصل الباحثون إلى نسبة 27٪ لديهن أعراض واضحة للاضطرابات الغذائية كالإسهال وقد طُلب من الفتيات المراهقات المشمولات بالاستطلاع ملء استمارة حول الاضطرابات الغذائية.

وتوصل البحث إلى أن بعض الفتيات يدخلن في تجربة اضطرابات سلوكية حادة في سن مبكرة.

وقال الباحثون الذين تقودهم د. جينيفر جونز من مستشفى برنيسيس مارجريت في تورنتو: تشير البيانات المتوفرة لدينا إلى أن عدداً مخيفاً من التلميذات في مقاطعة أونتاريو (كندا)

عبرن عن وجود اضطرابات حول الأغذية والوزن وسلوكيات تخفيف الوزن الضارة بالصحة.

ودعا فريق د. جونز إلى مراقبة السلوكيات الغذائية للفتيات المتراوحة أعمارهن بين الثانية عشرة والرابعة عشرة، مع التركيز بشكل خاص على اللواتي يعانين من الإفراط في ارتفاع الوزن.

## هوس تخفيف الوزن عند المراهقات

النحافة الزائدة مضرّة للصحة أكثر من البدانة الزائدة، حيث أظهرت دراسة حديثة استغرقت 20 عاماً في الولايات المتحدة أن نسبة الوفيات في الأشخاص الذين يقل وزنهم بنسبة 10 إلى 20% عن الوزن الطبيعي هي أعلى مما هي عليه عند البدنيين.. وللأسف فإن لدينا نوعاً من سوء الفهم



، حيث نظن دائماً أن زيادة الوزن وحدها هي التي تضر بالصحة وأن النحافة هي الصحة والجمال والسعادة وكل ما نتمنى أن تكون. هستيريا تخفيف الوزن تصيب بنسبة كبيرة جداً الفتايات المراهقات حيث تشعر الفتاة المراهقة بأن تخفيف وزنها سيجعلها تحظى بقبول وجاذبية أكثر من الرجل مما يجعل الفتايات في هوس يسمى هوس تخفيف الوزن.

وعصرنا هذا يتميز بكونه عصر "هستيريا تخفيف الوزن"، فالغالبية العظمى من السيدات وخاصة المراهقات إما في حالة ريجيم أو يخططون للبدء به أو على الأقل الحساب بالأرقام لما يأكلونه من سعرات حرارية، ويقلقون إن أكثروا من الأكل.

ويعود الفضل في ذلك إلى صناعة تخفيف الوزن ودور الأزياء ووسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية بترسيخ مفهوم النحافة والرشاقة بأنها الوسيلة الوحيدة للصحة والنجاح والجمال، مما أدى للفهم الخاطئ للمحافظة على صحة الجسم وبالتالي سوء التغذية والضعف في سبيل الحصول على الجسم الرشيق وجدير بالذكر أن المرأة



وبالاحص المراهقة تلجأ إلى استعمال كل ما يصل إليها سواء عن طريق المجلات غير المتخصصة أو التليفزيون أو عن طريق الصديقات، حيث إن إحداهن تتبع ريجيماً معيناً قد يكون باستشارة الطبيب، ومن ثم تبدأ بتوزيعه على صديقاتها دون التأكد هل يتوافق مع جسم صديقتها أم لا، بالإضافة إلى استخدام الأعشاب أو السوائل المضرة دون استشارة طبية.. وكذلك انتشار استخدام حبوب التخسيس والحبوب المسهلة ومدرات البول وسد الشهية، كما تلجأ بعضهن إلى عملية الاستفراغ والتقيؤ قسراً بعد تناول أي وجبة غذائية حتى قبل أن يستفيد الجسم من أي جزء منها مما يؤدي الى التعرض للعديد من المشاكل الصحية .

### جراحة تخفيف الوزن خطيرة جداً على صحة المراهقين

أظهرت دراسة حديثة إلى أن المراهقين الذين يخضعون لجراحة تقليص حجم المعدة لإنقاص الوزن قد يعانون تراجعاً في كثافة العظام، وهي نفس المشكلة التي تواجه البالغين بعد إجراء فقد أجريت الدراسة في جامعة جنوب ألاباما بالولايات المتحدة على عشرة من الذكور و51 من الإناث من المراهقين الذين خضعوا لجراحة تقليص حجم المعدة.

وقام الباحثون بقياس محتويات المعادن في العظام وكثافتها قبل الجراحة إن أمكن، ثم بعد ثلاثة إلى ستة أشهر من الجراحة لمدة عامين. وجاءت النتائج لتثبت حدوث انخفاض في مستويات المعادن بالعظام، الأمر الذي يعكس انخفاضاً في كثافة العظام كذلك. وبالتالي يمكن أن يمثل خطورة صحية لعظامهم.

ورأى الباحثون أن نقص كثافة العظام حدث مع بدء تناقص الوزن،  
فربما كان ذلك هو السبب المباشر أو أنه حدث نتيجة تغيرات هرمونية  
لهؤلاء المراهقين.

### سبب فقدان المراهقين والمراهقات لفيتامين د

اثبتت بعض الدراسات العلمية الحديثة ان المراهقين يفضلون البقاء  
داخل الجدران المغلقة وممارسة بعض الانشطة المنزلية مثل مشاهدة  
التليفزيون، أو تصفح الإنترنت، وقد لوحظ ان اللبن غير مستساغ لمعظم  
الاطفال والمراهقين ويرفضون تناولة مفضلين عليه المشروبات الغازية  
والعصائر في حين انهم في اشد الحاجة الى فيتامين (د) الموجود بالالبان  
ففي هذه المرحلة العمرية، يحتاج تكوين العظام إلى كمية كبيرة  
من الكالسيوم، بينما يحتاج الجسم لفيتامين (د) لامتصاصه، ولذا فإن تناول  
فيتامين(د) مهم جداً بالنسبة للمراهقين والمراهقات من سن العاشرة إلى  
الثامنة عشرة.

## حقوق المراهقات المهضومة....سبب فى الكثير من المشاكل



وقوع الفتاة فى حب شخص لا يقدر عواطفها  
لحوة مشكلة تقع فيها معظم البنات خاصة فى  
سن المراهقة،ومن المتعارف عليه عند ذكر هذه القصة  
القاء اللوم على الفتاة وتربيتها وانها قد خيبت امل  
ورجاء ابويها وفي كثير من الاحوال يتم عقاب الابنة

واعتبار مع فعلت جرم يجب محاسبتها عليه. فى حالة اكتشاف الامر وكان  
الفتاة هى المسؤلة الوحيدة عن ما حدث ، فيتاهب الاب لاختيار عقاب  
رادع للابنة حتى لا تكرر هذه الفعلة مرة اخرى ،كما يقوم بالقاء اللوم  
على الام التى تقوم بدورها فى عقاب الابنة لانها خيبت ظن والدها  
وبالتالى كانت سببا فى كثير من المشاكل الاسرية ، كل ذلك يدور فى محيط  
الاسرة بعد اكتشاف قصة حب الفتاة ،ولم يخطر على بال احد سواء الاب  
او الام معرفة سبب لجوء الابنة الى هذا الشخص ولماذا لجأت اليه ؟ ولماذا  
لم تفصح عن علاقتها به لامها او لاحد من اسرتها؟ الجواب عن كل هذه  
الاسئلة يكمن فى ان الفتاة بسن المراهقة تبحث عن الحب والعناية  
والاهتمام كالباحث عن الماء فى الصحراء فهى ترغب ان تكون محط  
الاهتمام والانظار من كل المحيطين بها حتى تشعر بذاتها وانوثتها ،وهذه  
نقطة يغفل عنها معظم الاباء والامهات عند تعاملهم مع بناتهم فى سن  
المراهقة فإن شيئا من الثناء على مظهر البنت سواء فى شعرها أو  
قسمات وجهها أو ملابسها كفيلا بأن يلى رغبة هذه الفتاة فى العاطفة،



ويجعلها لا تحتاج لتسول العواطف من احد ، فالجفاف العاطفي الذي يسود بعض الاسر قد يطبع على الفتاة نوع الشرة لاى كلمة حلوة تقع عليها اذنيها ، مما يعرضها لخطر الوقوع في شرك بعض الشباب ، لذا رفقا بابنائنا فمن حق الابناء سواء المراهقات او الشباب ان يتزودوا ببعض الاهتمام والمدح في بعض الجوانب التى يستحقون المدح فيها حتى لا يحدث ما لا يحمد عقباه .

### بعض اوهام المراهقين والمراهقات



مرحلة المراهقة التي يمر بها كل فتى وفتاة هي مرحلة تسمى عادة بالتهاب المشاعر وثورة العواطف... فترة الأحلام الوردية، والخيال والنظرة الحالمية، وما إن تفتح عيون الشباب وأسماعهم في هذه المرحلة على أغاني ومسلسلات وقصص الحب... حتى يظل الفتى والفتاة شاردى الفكر، مسلوبي القلب، يريدوا التجربة ... ويبدأ الشاب في تسجيل الأغاني وحفظها. ويشترى كتباً رخيصة، اما الفتاة فتهتم بنفسها وترتدى أحدث ما توصلت له خطوط الموضة وتظل تسمع فى اغانى الحب والهجر والغرام ومن هنا تبدأ حكايات الحب ..... وتظهر أعراضها على المتيم او المتيمة من سهر وأرق، وأحلام يقظة، وانصراف عن الاستذكار والتحصيل. وتبدأ الكلمات واللقاءات؛ ومن هنا قد يبدأ الانحراف، ولا يجني الفتى أو الفتاة من ورائه إلا تشتيت الذهن، وتبديد الطاقة والسهر

والدموع والانصراف عن الدراسة وتحطيم المستقبل على صخرة العاطفة، إذا انقاد الفتى أو الفتاة لهذه العاطفة بدون وعي أو تفكير لذلك احب ان اضع تلك الكلمات لتعد ناقوس لايقاظ الشباب والبنات من وهم الحب الاول والارتباط في مثل هذا السن الحرج فاعلم ان المشاعر قد تكون متاججة وان الحياة ملونة بالوان ربيعية جذابة وهذا غاية في الجمال والروعة. ولكن الا يؤثر ذلك على مستقبل الفتاة او الشاب فكثيرا من الشباب والشابات انساقوا وراء هذه المشاعر المزيفة المؤقتة ولم يحنوا سوى مرارة في وقت لا ينفع فيه الندم .

### مكياج المراهقات .. بين البراعة والجمال



انه هو هوس الجمال والأناقة الذي يفرض نفسه على المراهقات بين الحين والآخر، حيث تريد كل فتاة أن تصبح أجمل من في الكون.

فهو ذلك الدافع الذي جعل خبراء المكياج والموضة يسعون من أجل تقديم أفضل ما لديهم إلى الفتيات في سن المراهقة، وخاصة فترة دخول الجامعة.

وبالرغم من أن ذلك العمر من أجمل الأوقات في حياة المرأة، إلا أنه لا ينصح بإستخدام الكثير من المكياج.

فمكياج المراهقات ينبغي أن يكون ناعم وبسيط، وأن المزج اللطيف بين الألوان والإتزان يجعل مكياج الفتاة جذابا وساحرا.

## حتى الفتيات المراهقات يخشين العنوسة!!!

قد تكون الفكرة المسيطرة على الفتاة هي أن سن الزواج المناسب ما بين 18 و 22 عاماً، ولكن الغريب في هذه الفكرة أن الفتاة تبدأ تشعر بالقلق حتى وهي في سن المراهقة إن لم يتقدم أحد لخطبتها.

وتبدأ الفتاة تطرح على نفسها عدد من التساؤلات: هل أنا لست جميلة؟ لماذا لم يتقدم أحد لخطبتي؟ هل سيفوتني قطار الزواج؟ وغيرها من الأسئلة والشكوك.

ولعل ما يزيد الأمور سوءاً والشكوك لدى الفتاة هي الأحاديث التي يتم تداولها داخل المدرسة وبين الأصدقاء والتي تتطرق لهذه المسألة الحساسة، كأن تسمع الفتاة أن صديقتها بتقدم لها عدد من العرسان، وأن قريبتها وفي مثل عمرها قد خطبت ووجدت فارس أحلامها، وغيرها من الحالات و المواقف التي تصادفها الفتاة يومياً.

ولكن كيف تتخلص الفتاة من هذه المشاعر وكيف تدرك أنها مازالت صغيرة وأن المستقبل أمامها؟

- أولاً يجب على الفتاة أن تدرك بقرارة نفسها أن هذا التفكير خاطئ وأنها تعيش ضمن فكرة واهمة.

- أفضل بداية هي أن تصارح الفتاة أمها بما تشعر به وأنها تتمنى الزواج من شخص مناسب فبعض الفتيات يفضلن الزواج عن العمل والدراسة.



- بعد أن تصارحي أمك من المؤكد أنها ستفهم مشاعرك وترشدك الى الطريق الصحيح.
- انظري حولك و حاولي أن تفكري بشكل أعمق فالحياة ليست عرساً وفستان زفاف وشهر عسل بل الحياة بها أشياء جميلة يجب أن تفكري في تجربتها.
- شغلي وقتك بأشياء مفيدة ولا تحصري تفكيرك بها الأمر حاولي أن تتعلمي أشياء جديدة وأن لا تركزى فقط بشيء واحد.

### مشاكل البنات المراهقات فى الحب



برغم ان البنات الطف الكائنات الا ان مشاكل البنات المراهقات كثيرا ما تعكر صفو احلى مرحلة تعيشها الفتاة، حيث تؤثر مشاكل البنات المراهقات ليس على البنات المراهقات فقط بل تؤثر على الاسرة بأكملها.

### اوهام الحب فى فترة المراهقة :

قد تكون اوهام الحب مشكلة من مشاكل البنات المراهقات ، فالفتاة فى مرحلة المراهقة قد يخيل اليها ان بعض مشاعر الاعجاب العابرة انها الحب الحقيقي الذي تحلم به، وقد تكون هذه الاوهام مشكلة من مشاكل البنات المراهقات فى المدرسة حيث نرى اعجاب الفتاة المراهقة بمدرسها فهذا الاعجاب قد يكون قائم على اسس نفسية بحتة فقد تكون الفتاة تشعر

بجفاء عاطفى من قبل الاب وتجد فى مدرستها المثل الاعلى الذى تقتضى به  
فيخيل اليها ان مشاعر الاعجاب التى تكنها لمدرستها بأنها حب حقيقى ،  
وقد تكون الفتاة المراهقة يتيمة الاب ولا تجد متنفس لهذه المشاعر الا من  
خلال مدرستها ولان مرحلة المراهقة من ابرز سماتها حب الظهور والبحث  
عن الذات من خلال التعرف على الجنس الاخر فنجد الصبايا المراهقات  
يتسابقن وراء مشاعر العجب التى يشعرن بها .

### الحب من اول نظرة ومشاكل البنات المراهقات

يعتبر الحب من اول نظرة احدى مشاكل البنات العاطفية، حيث  
يؤكد علماء النفس ان الحب من اول نظرة يعد مشكلة حساسة من  
مشاكل البنات المراهقات حيث يشكل الحب احساسا سريعا لدى الفتاة  
بالانجذاب نحو شخص لم يسبق لها لقاءه لاجبابها باحدى صفاته كمظهره،  
او قوامه او ملامح وجهه او طريقة كلامه ونبرات صوته او تصرفاته ،  
لذلك نجد ان هناك مشكلة شائعة من مشاكل البنات المراهقات تطفو على  
السطح وهى عشق نجوم السينما والمغنين لهذه الاسباب السابقة وقد  
تعجب الفتاة المراهقة ايضا بشخص مجرد انه يشبه مطرب مشهور او ممثل  
جذاب فنجدها تعتقد انها تعيش قصة حب مع هذا الشخص معتقدة انها  
قد عثرت على فتى الاحلام الذى طالما كانت تتمنى ان تلتقى به ولكن  
الواقع عادة ما يختلف عن القصص الخيالية والأفلام السينمائية إذ أنه ليس  
من الضروري أن يبادلها الفتى نفس الإعجاب، كما أن الإحساس الجياش  
قد يضعف ويتلاشى بعد أن يحدث بينهما لقاء أو عدة لقاءات يشعر

خلالها أحدهما أو كلاهما أن الانسجام بينهما منعدم وأن الإحساس الجياش والهالة التي وضعتها الفتاة فوق رأس المحبوب لم تكن حقيقية بل وليدة الخيال ويشير الكاتب الأمريكي أريك جودمان "عندما أجرى دراسة ميدانية على مجموعة كبيرة من الشباب من الجنسين في المدارس الثانوية وبداية المرحلة الجامعية في "نيويورك" أن مشاكل البنات المراهقات وايضا الشباب المراهقين في الحب هو نتيجة الصدمة التي يخلفها "الحب من اول نظرة" لان غالبا يكون الحب من اول نظرة خادعا في اغلب الاحوال أن الانطباع القوي فقد يكون هذا الإحساس ناجما عن ولع الفتاة المراهقة أو الفتى بفكرة الحب نفسها أو لان أحدهما حاول تجسيد صورة أو صفات المحبوب الموجودة في الخيال عند الآخر ، ثم يتكشف له في المستقبل أن الخيال يخالف للواقع كما أن الإعجاب القائم على الشكل الخارجي وليس الجوهر الداخلي سرعان ما يتلاشى. وعندما يكتشف الحب أن الواقع يختلف عن الخيال، وأن الحب من اول نظرة لم يسفر عن عاطفة مثمرة وأن المحبوب ليس الفتى أو فتاة الاحلام أو ذلك الملاك المرسوم في الخيال يعتريه إحساس الإحباط والحزن والغضب ويشعر بأنه المسؤول الأول عن خداع نفسه وقد يقع في مشاكل نفسية نتيجة تلك الصدمة.

### الحب الحقيقي:

الحب الحقيقي لا يركز على النظرة الاولى للمحبوب وانما يكون بالاعتناء الكامل بجوانب شخصية الشريك وطريقة تفكيره ، فعندما تشعر الفتاة بأن الحب يغمرها وانها وجدت شخصا يشاركها افكارها واحاسيسها



ويتفهمها ويتعاطف معها تشعر بالسعادة والراحة تغمرها وتكون مستعدة لان تفعل اي شئ لاسعادة فى هذا الوقت .

### مجال اهتمام المراهقات ومدى التأثير بالمجتمع

يستحدث عند الفتاة في سن المراهقة، خصوصاً بين سن 12 - 13 نوع من الوعي في مجالات عديدة، أهمها الوعي الديني، والوعي الوجداني، والوعي الفطري، كما وتتأثر بشكل واضح بأخلاق وسلوكيات الآخرين نتيجة انخراطها في الحياة الاجتماعية.

إن دخول الفتاة في أوساط المجتمع الغنية بالمحطات والنماذج الحياتية المختلفة، يبدو في نظرها عالماً جديداً، مليئاً بالأسرار والمفاجآت مما يضيف عليه عنصر الجاذبية، لذا نرى الرغبة الشديدة في محاكاة الفتاة بما ينسجم منها مع ميولها ورغباتها النفسية في حياتها الشخصية والاجتماعية الجديدة

وبمرور الوقت يتغير سلوك الفتاة المراهقة تدريجياً حتى يصبح في الحياة انعكاساً لصورة الوضع البيئي الذي يحيط بها، بحيث تلفت فيها الانتباه بما يطرأ على شخصيتها من تغيرات في علاقاتها الاجتماعية، ومحاولاتها الحثيثة لمحاكاة الوسط الجديد في السلوك والملبس.

ومن الجدير ذكره، إن عالم المراهقة خصوصاً ما يتعلق منه بالفتيات، هو عالم الصفاء والنقاء الروحي الخالص الذي لا تشوبه شائبة، ويمكن ان يبقى كذلك ما لم تلوثه عوامل الانحراف، يقول عالم النفس الغربي موريس دب. إن أفراد هذه الفئة في سن 15 - 17 يهزهم نداء القداسة أو الشهامة

بشدة ويتمنون لو يكون باستطاعتهم إعادة تشكيل العالم من جديد، ومحو الظلم والسوء منه، وتسييد العدالة فيه.

وهذا هو سر الكثير من الاعتراضات والانتقادات التي يقومون بها أثر ملاحظاتهم لحالات التجاوز في البيت أو في المجتمع.



اسئله محرجه للصبايا الجريئات فقط..

حاولي ان تجاوبي على هذه الاسئله بكل صراحه  
واكتشفي اذا ما كنت فتاة جريئه لا تشعر بالاحراج في  
المواقف الصعبه:

- ✓ لو كنتي في مظاهرة ماهي العبارة التي تهتفي بها ولمن تهتفي
- ✓ من يكون الرجل الذي تقفي امامه ضعيفاً
- ✓ عندما تكوني معجبه .. ماهي طريقته في الوصول الى قلبه
- ✓ والدتك هل هي النموذج في حياتك .. ولو لم تكن والدتك هل تكون ذلك
- ✓ في احد الاماكن العامة رأيتي من كان يوما يسكن القلب .. يمسك بطفله .. كيف تكون ردة فعلك.
- ✓ كم مرة تنازلتي عن مبادئك من اجل رجل.
- ✓ ما هو الموقف الذي تضبطي فيه نفسك متلبستا بالتناقض ؟
- ✓ هل تتزوجي من تحبينه .. ام تحي من تتزوجيه !! وايهما ترينه اجمل ؟

- ✓ ايهما اجمل ولماذا : الرجل في الواقع ام في الخيال!!
- ✓ هجرك من تحبينه .. هل تبادلوه الهجر ام تتوددين له حتى تنعمين  
بوصاله مرة اخرى.
- ✓ لو كان مديرك رجل .. بماذا تهمسين له في كل صباح.
- ✓ هل خضت يوما حربا من اجل الوصول الى قلب رجل .. وهل  
ظفرت بقلبه.
- ✓ للمخطوبات هل تبوحين لزوجك باخطائك .. وهل يغفر لك تلك  
الاعطاء .
- ✓ ماهي الكلمة التي تربكك من الرجل
- ✓ هل سكن قلبك رجل ما

### حدة بعض المراهقات الاسباب وطرق للعلاج

على عكس ما هو شائع بأن التكنولوجيا العصرية، من كمبيوتر  
وإنترنت، أتاحت فرصة أكبر للتواصل الاجتماعي والإنساني! اتضح أن هذه  
الوسائل ساعدت ودعمت إحساس المراهقة بوحدها وانفصالها عن  
المجتمع، حيث كشفت دراسة بريطانية أن 60% من المراهقات يشعرن  
بالوحدة بشكل يفوق إحساس كبار السن والناضجين!!

كلنا يعرف أن حياة المراهقة تشهد الكثير من المشاكل والتحديات  
السلوكية، أولها صراع الرغبة بين الاستقلال عن الأسرة وضرورة الاعتماد  
عليها، وبين مخلفات الطفولة التي تتنازع داخلها، وبين متطلبات الأنوثة،

وبين الغرائز الداخلية والتقاليد الاجتماعية، وهناك أيضاً نوع الشخصية التي تتشكل ما بين التدليل الزائد أو القسوة الزائدة.. تبعاً لأسلوب تربية الوالدين، إلى جانب السلوك المزعج، والعصبية وحِدّة المزاج.. وكلها علامات مصاحبة لمرحلة المراهقة

### لماذا الوحدة ؟

كما يعد الاغتراب أو الإحساس بالوحدة أحد الملامح الرئيسية لحياة المراهقة، فهي دائمة الشكوى من عدم فهم والديها لها، ومن ثم فهي في محاولات دائبة للانسلاخ عن ثوابتهم ورغباتهم، معترضة على ضغوطهم.. بهدف تأكيد وإثبات تفرداها وتميزها، وفي نفس الوقت لا تستطيع التفاعل أو الاندماج بشكل فعلي مريح مع أصدقائها والعالم من حولها، فيكون المقابل إحساسها بالوحدة، وشعورها كبيراً بالغرابة .

### الصغار والكبار :

وتأكيداً لهذا أجرى معهد "مينتال هيلث فاوندیشن" ب بريطانيا دراسة من خلال استطلاع رأي ضم ألفين من الفتيات الشابات.. تتراوح أعمارهن بين الثامنة عشرة والرابعة والثلاثين، فكتشفت أن 60% منهنّ يشعن بوحدة قاتلة تجعلهنّ شبه مشلولات في الحياة!

في حين أظهر استطلاع آخر بين صفوف عدد مماثل تتراوح أعمارهن بين الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين أن 35% من هذه الفئة -فقط- يشعن بالوحدة!



## صراع الأجيال :

الصراع الثقافي بين جيلهنّ وبين جيل الآباء، يعد سبباً جديداً لوحدة المراهقات، أو ما يطلقن عليه بالفجوة القائمة بينهما، نتيجة التغيرات السريعة في العلم والحياة، والتطور العلمي والمعرفي، وأثره على القيم والاتجاهات المتفق عليها.. مما أفقد الآباء السلطة المعنوية وتذبذب توجيهاتهم لأبنائهم .

الفجوة تفتح عيون المراهقات على معايير وقيم جديدة مختلفة عما يرونها لدى آبائهم، إضافة إلى سلوكيات الوالدين والتي تتسم في معظمها بالنقد والتوبيخ والإحراج والاستبداد، ومرات كثيرة تكون اللامبالاة والإهمال بسبب انشغالهم أو سفرهم

## خجل المراهقات وشعورهن بالنقص



الخجل في سن المراهقة أمر شائع، خصوصاً إذا كانت أجواء البيت شديدة المراقبة والمحاسبة تجاه الأولاد، وربما ينتج إحياناً عن حبّ الكمال، الوجود في أي إنسان، ولكن إذا زاد عن حدّه بحيث أصبح الإنسان يريد كل شيء كاملاً وصحيحاً مئة بالمئة، ولا يتقبل واقع الحياة التي فيها عيب ونقص، وواقع الإنسان الذي هو خطأ بطبعه، فإن هذا الإنسان يتعذب ويتألم لأي خطأ، وقد يدفعه ذلك إلى تجنب الحديث حتى لا يخطأ، والنكوص عن أي عمل حتى لا يواجه العيب، أو النقص فيه.

إذن أولاً عليك أن تعرفي بأن بعض حالاتك ترجع إلى عمرك والمرحلة التي تمرين فيها، وأن ذلك سيزول مع الأيام.

وثانياً : أن تتقبلي بأن الناس يخطأون وأنت منهم، فلا داعي للقلق والاضطراب.

وثالثاً: أن للناس همومهم ومشاكلهم ومتاعبهم التي تجعلهم في شغل عنك، فلا تهتمي ولا تغتمي كثيراً إذا ما أخطأت، ولا تلقفي إلى الناس من حولك لتعرفي رأيهم فيك.

ورابعاً : أن تعلمي بأنك أشرف المخلوقات على الأرض وأعزهم على الله تعالى.

وأن فيك صفات ايجابية كثيرة... خذي ورقة وقلماً واكتبي فيها ما منّ الله عليك من نعم وصفات حميدة... وسوف تجددين القائمة تطول وتطول، كما قال تعالى: (وَلِإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا) (النحل / 18).

ضعي الورقة أمامك وراجع عليها بين حين وآخر حتى تفتخري بنفسك وتمتلائي ثقة وحيوية.

ومن ثم تدربي على الحديث، وكثرة الحديث دون تلوّ أو تردد.. ابدأي ذلك في البيت مع نفسك أولاً ومع أختك أو أخاك أو أحد أفراد عائلتك ثانياً، ومن ثم مع إحدى صديقاتك... هياي في نفسك الأفكار ثم تحدثي بها بطلاقة... ولا تتوقفي ولا تترددي حتى لو أخطأت، وستجددين نفسك تتقدمين يوماً بعد آخر.

وتعلّمي كيف تنصتين إلى الآخرين بجد وإهتمام، حتى تتمكنين من الجواب والمتابعة معهم، بنفس الدرجة.

وتذكري دائماً : أننا بشر نخطأ، وأن الناس من حولنا يخطأون، وبالتالي، فلا خوف إذا ما أخطأنا، كما إن من الكلام ما هو هو ولغو، فلا نتوقع دوماً أن يكون كل كلام في موضعه.

وأخيراً: ما زلت في مستقبل العمر، فاعلمي على زيادة الصفات الكريمة عندك من حُسن الخلق واحترام الآخرين والإخلاص لله تعالى والصدق معه ومع الناس، وكوني على يقين بأن (من كان مع الله كان الله معه).

### اسباب هروب بعض المراهقات من اسرهن

في السنوات الأخيرة تزايد عدد حالات اختفاء الفتيات وهروبهن من حضن أسرهن إلى المجهول مما يندر بانعكاسات سلبية لهذه الظاهرة أخلاقياً وتربوياً واجتماعياً . ويمثل الضغط الأسري أهم أسباب هروب الفتيات حيث تشبث الأسر العربية بالقيم والأعراف الاجتماعية التي يلزم الفتاة التقيد بضوابط لا تفرض على شقيقتها، اعتباراً لما تمثله الفتاة في الأسرة العربية فهي رمز الشرف وتاج العفة، وبقدر ما يكون القيد متيناً يكون التمرد سريعاً. وتلعب الظروف القاسية للأسرة كالخلاف بين الأبوين أو انفصالهما دوراً كبيراً في الهروب من جحيم البيت إلى فردوس الحرية، كما أن انعدام التفاهم بين الفتاة وأبويها يولّد فجوة في العلاقة بين الطرفين ويمهد للهروب.

وتتعدد الأسباب التي لا تساعد العائلة العربية على الوفاء بالتزاماتها والحفاظ على خصوصيتها، من ضيق ذات اليد واقتحام مؤثرات العولمة للحياة الشبابية وهي كلها أسباب تلعب دور المشجع على التمرد والتفسخ بدء من الرغبة بالاستقلال بالحياة والتصرفات مرورا بالأمل في النجاح واكتساب المال وانتهاء بحلم تحقيق الذات. ولأن بطلات هذه الظاهرة هن فتيات على مشارف الزواج ومراهقات على فوهات بركان العاطفة فقد شكل الهروب بسبب علاقة عاطفية نسبة عالية مقارنة بالمسببات الأخرى.

ويؤكد علماء الاجتماع أن هروب الفتيات راجع إلى عدة أسباب هي:

### **(1) العامل الاجتماعي:**

فانعدام التوافق بين الزوجين والجو المشحون بالمشادات والصراعات يؤثر بشكل مباشر في نفسية الأبناء وتربيتهم، وإن كان الطلاق تصبح الفتاة ضائعة بين الطرفين، وبغياب الأب يفرض الأخوة الذكور سيطرتهم عليها.

### **(2) العامل المادي:**

إن معظم الفتيات الهاربات ينتمين إلى الطبقة الفقيرة حيث أن عدم إشباع متطلبات الحياة الضرورية وارتفاع عدد أفراد الأسرة وضيق السكن يؤدي إلى هروب المراهقات خاصة اللاتي يحملن بالثراء والعيش الكريم.



### (3) العامل الثقافي:

حيث أن ارتفاع نسبة الأمية بين النساء لا توفر مجالا صحيا للتربية السليمة للفتاة ولا يعلمها كيفية الاحتكاك والتعامل مع مشكلات المجتمع، مما يجعل تفكيرها ضيقا ومحصورا فتقع فريسة للمغريات.

### (3) العامل الإعلامي:

ويصنفه الأخصائيون بأنه الأخطر بوسائله المتعددة التي اقتحمت كل البيوت والعقول وخربت النسيج الاجتماعي وحرضت على الاستقلالية والخصوصية.

### (5) العامل العاطفي:

تزداد حالات الاختفاء الخاصة بالفتيات المغرمات واللاتي لم تساعدن الظروف على الارتباط بمن أحبن، كما يزيد حدوث الحمل والخوف من اكتشاف الأهل له من احتمالات الاختفاء.

ماذا بعد الهروب... أين الحلول تتعدد الأسباب والنتيجة واحدة: خسارة الفتاة وضياح الأسرة، ذلك أن عواقب اختفاء الفتيات لا تنحسر فقط عليهن، بل تتجاوزهن لتطال أفراد الأسرة، سيما أنهن رمز للشرف والفضيلة، وضياحهن لا يشكل عصيانا فحسب بل تمريغا لسمعة العائلة لن تحوه السنون مهما تعاقبت.

وإن بدا الأمر غريبا فإن عددا من الحالات التي أطلعنا عليها بعض الجمعيات المهتمة بالمرأة تؤكد أن بعض الفتيات لم يتجهن بعد هروبهن إلى

الانحراف والدعاره بل قادهن التاثر بشعارات تحرير المرأة وتمجيد الحرية الشخصية على الانفراد بحياتهن الاجتماعيه.

وفي ظل موجة الانفتاح الاعلامي والمعلوماتي التي اكتسحت العالم العربي ساعدت المؤثرات الاعلاميه السلبيه في عولمة ظاهرة هروب الفتيات التي لم تقتصر على بنات المدينة، حيث أن فورة الاتصال والتكنولوجيا مكنت الفتاة الريفيه التي بالكاد تتقن بعض الكلمات الأجنبية من محاوره آخر من بلاد العم سام أو بأقصى شرق آسيا أو شمال أوروبا، فتنقل إلى القرى والحوضر صورة الحياه السهله، يعيش كل من فيها على حريته ويتصرف كيفما يشاء، فتتولد فكرة الهروب عند اللاتي يعانين الفقر والضغط الأسري والحرمان العاطفي.

إن البحث عن حلول واقعيه يستلزم أولا احتواء الهاريات ذلك أن حالات كثيره ثبت خلالها أن عمليه الهروب لم تكن مدروسه وأنها نفذت في لحظه ضعف وطيش، سرعان ما يعقبها شعور بالندم والرغبه في الرجوع، لهذا فمن الضروري إنشاء دور للإيواء ومؤسسات تحمي الفتيات من قسوة بعض الأسر، وإقامه جمعيات للإصلاح الاجتماعي يعهد إليها بمعالجه المشاكل العائليه قبل أن تتطور إلى عصيان وهروب، أو استدراك المشكله في مرحله الهروب الأولى، ومحاولة إرجاع الفتاة إلى بيتها بعقد صلح مع أهلها.

وللقضاء على الظاهره نهائيا علينا تحديد أسباب الاختفاء لنصل إلى جذور المشكله ومن ثم نحدد أساليب العلاج، ولعل التطرق للأسباب

يجبرنا على الاعتراف بحالات العنف داخل الأسرة العربية حيث أن المرأة قبل الزواج تعاني من أب جائر أو أخ طائش وبعد الزواج تعاني من تسلط وتحكم الزوج، وبالنظر لعواقب هذه الممارسات علينا إفساح المجال لها لتقرر عن نفسها وتُعطي الفرصة لإثبات ذاتها دون إفراط في الدلال ولا في القسوة.

كما أن مواجهة التفكك الأسري وتصحيح دور المدرسة والمؤسسات الإعلامية سيساعد في تقليص هذه الظاهرة، وحصرها في أضيق إطار ممكن لذلك علينا أن نتوخى الحذر ونعي المخاطر التي تحيط بالأسرة ونذكر حجم كارثة الهروب فتيات لم يكتمل نضوجهن بعد.

## اختلاف مشاكل المراهقات في المجتمع العربي عن المجتمع الغربي

على الرغم من المشاكل التي تعاني منها المراهقة بشكل خاص والمراهق بشكل عام في الوطن العربي؛ إلا أنها تبقى أخف حدة من المشكلات التي يعاني منها المراهق في العالم الغربي، فالمراهق في العالم الغربي تقريباً منحرف والفتيات تأتين بسلوكيات غريبة جداً، ويعود السبب في ذلك إلى العادات الاجتماعية والروابط الأسرية المتماسكة داخل الأسرة العربية والإسلامية التي تقي فتياتنا بشكل عام، فهناك وعي داخل الأسرة من حيث تعامل الآباء مع الأبناء وإدراكهم لطرق التربية السليمة، وتمسكهم بالدين والثقافة العربية الإسلامية مما يساعد الفتيات والآباء معاً لاجتياز مرحلة المراهقة التي هي أصعب مرحلة تمر بها الفتاة والأسرة

معاً. لذا فعلى المراهقة أن تعرف أن في داخلها قوة كامنة، وطاقات كبيرة يجب أن توظفها بما يخدم أسرتها ومجتمعها ودينها، ويتم ذلك باحتضان الفتاة المراهقة في السنوات الأولى من عمرها ومتابعة تربيتها والاهتمام بمشكلاتها الصغيرة قبل الكبيرة والتقرب إليها، بالإضافة إلى دمجها وتفعيل دورها في الدوائر المختلفة في المجتمع، وقبل كل ذلك لا بد للأهالي من التوجه إلى الأبناء خاصة المراهقين والمراهقات بالحوار والمناقشة في مختلف مراحل العمر، لنأى بفتياتنا وأبنائنا المراهقين عن الوصول إلى طرق مسدودة في التفاهم والتعايش، ناهيك عن ضرورة منح المراهقين خاصة الفتيات ثقة كبيرة في التعامل بين الأم وابنتها مما يؤدي إلى وجود علاقة ودودة مريحة بينهما؛ تتمكن من خلالها الفتاة البوح بعمق أسرارها وخصوصياتها لوالدتها التي هي الصدر الحاني ومستودع الأسرار ونبع العطف والحنان الذي لا ينضب أبداً، والحال ذاته مع المدرسين وكل من يتعامل مع المراهق، فانعدام الحوار مع أهل والأكبر سناً وعدم إيجاد الطرق السليمة للتعامل مع مرحلة المراهقة جزء من أهم المشكلات التي تعاني منها المراهقة؛ فكثيراً ما يفشل أهل والمحيطين بالمراهقة في الإنصات لهنّ وتنمية مهاراتهم بما يحقق لهنّ التفاعل مع المجتمع، والسبب في ذلك أحياناً الجهل بما ينعكس سلباً على سلوك المراهقة

### شكوى المراهقين والمراهقات من طريقة معاملة الآباء في سطور

اختلفت الآراء حول الأسباب التي تؤدي إلى وجود فجوة بين الآباء والأبناء سواء الذكور أو الإناث في مرحلة المراهقة، فهناك أولياء أمور يروا



انهم ضحية ابناء مراهقين مستهترين رغم توفيرهم لكل سبل الراحة ،  
وهناك شباب مراهقين ومراهقات يتهموا ابائهم وامهاتهم بعدم التفهم  
وفرض الراى والتعسف لمجرد الغاء الشخصية ليس الا .

### الصراعات الداخلية للمراهقين والمراهقات

إن المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى،  
ومن سلالة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يترى  
في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر،  
وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من  
المجتمع المتزمت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق،  
عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص  
إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما  
هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية  
مستمرة ومتصلة.

ولأن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه أن يؤدي  
بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، فقد دلت التجارب على أن  
النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث  
أزمة المراهقة، فمشاكل المراهقة في المجتمعات الغربية أكثر بكثير من نظيرتها  
في المجتمعات العربية والإسلامية.

## وهناك أشكال مختلفة للمراهقة، منها

- مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.
  - مراهقة انسحابية، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.
  - مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.
- والصراع لدى المراهق ينشأ من التغيرات البيولوجية، الجسدية والنفسية التي تطرأ عليه في هذه المرحلة، فجسدياً يشعر بنمو سريع في أعضاء جسمه قد يسبب له قلقاً وإرباكاً، وينتج عنه إحساسه بالخمول والكسل والتراخي، كذلك تؤدي سرعة النمو إلى جعل المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة، وقد يعتري المراهق حالات من اليأس والحزن والألم التي لا يعرف لها سبباً، ونفسياً يبدأ بالتححرر من سلطة الوالدين ليشعر بالاستقلالية والاعتماد على النفس، وبناء المسؤولية الاجتماعية، وهو في الوقت نفسه لا يستطيع أن يتعد عن الوالدين؛ لأنهم مصدر الأمن والطمأنينة ومنبع الجانب المادي لديه، وهذا التعارض بين الحاجة إلى الاستقلال والتحرر والحاجة إلى الاعتماد على الوالدين، وعدم فهم أهل لطبيعة المرحلة وكيفية التعامل مع سلوكيات المراهق، وهذه التغيرات تجعل المراهق طريد مجتمع الكبار والصغار، إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار،

وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال، مما يؤدي إلى خلخلة التوازن النفسي للمراهق، ويزيد من حدة المرحلة ومشاكلها.

### كيف تكتسب المراهقات الثقة بالنفس

■ حددى أسباب شعورك بالخجل فعلى سبيل المثال هل يربك أن يقال شيء ما حول مظهرك؟ تذكرى لا بد من وجود سبب وراء طريقة رد فعلك.

■ تصرفي كما لو كنت غير خجولة في خلوتك تصرفي كما لو كنتي تقطري ثقة بالنفس، ارفعي رأسك وافتحي صدرك وأضيفي نوعاً من البخترية إلى مشيتك وتكلمي بشكل حازم، قد يبدو الأمر سخيفاً لكنك ستريين النتائج عندما تتصرفي هكذا في العلن.

■ مارسي تصنع انفعالات العين والتبسم في تفاعلاتك مع الآخرين، اوقعي نفسك في دردشه عفويه مع غرباء حول الطقس او قضايا الساعة.

■ انظري إلى أفضل ما لديك فأحد الطرق لتكريس الثقة بالنفس هو التوجه إلى الأشياء الحسنة في الذات والتقليل من تأنيب الذات.

■ خففي من مخاوف رد فعلك من خلال تصور أسوأ ما قد يحصل ، فمثلاً إذا قصدت أحداً وقال لك لا أو تركك وانصرف فلا تسهي في التفكير في هذا الرفض وتبالغي في معانية فكل منا يرفض بطريقة أو بأخرى.

- انظري وتعلمي فقد تعد مراقبة الاصدقاء أو حتى الغرباء غير الخجولين طريقة جيدة لتعلم بعض التلميحات الأولية.
- اشعري بإيجابية تجاه نفسك ، ولا تجعلى نفسك تشعر بالإحباط و تتمعي بوقتك وتذكري أن الهدف الحقيقي أن تجد شخصا يحبك على ما أنت عليه.

### المراهقات والرشاقة

وفقا لدراسة جديدة فإن بعض الأشخاص يمكن أن يصابوا بالارق بسبب التفكير المستمر في المراهقات والرشاقة وخسارة الوزن- وخاصة الفتيات المراهقات اللاتي يتعرضن لضغوط من صديقاتهن لخسارة الوزن أو الحفاظ على مظهر رشيق.

هذا ووضحت قائدة الدراسة الرئيسية كاثرين مارزياك، طالب دكتوراه في الصحة العقلية السريرية والطب السلوكي في جامعة شمال تكساس في بيان صحفي من الأكاديمية الأمريكية لطب النوم، "هناك العديد من البحوث الهامة التي تطرقت لأسباب الضغط النفسي على الإناث المراهقات لخسارة وزن الجسم، بينما الضغط المتعلق بصحة النوم هو أقل موضوع مستكشف ونتائجه مجهولة في الغالب لحد الآن. هذه النتائج هامة لأن هذا الاكتشاف قد يكون أول الخطوات في هذا البحث.

وضمن الدراسة، ان المراهقات طلب الباحثون من 789 طالبة من مدرسة تكساس المتوسطة، متوسط كل الإناث بعمر 12 سنة، وصف الضغط الذي يتعرضون له لخسارة الوزن والحفاظ على الرشاقة.



كذلك قامت الفتيات بتحديد مصادر هذا الضغط، والذي تضمن صديقاتهن، العائلة، الأصدقاء وأجهزة الإعلام. ثم قام الباحثون بتقييم نوعية نوم هذه الفتيات لقياس تأثير الضغط الخارجي على النوم.

فتبين أن الضغط الذي شعرت به البنات سواء من الصديقات أو من أجهزة الإعلام للحافظ على رشاقتهن أثر بشكل ملحوظ على النوم، بحيث عادل تقريباً 4.5 بالمائة من الاختلاف في عدد ساعات نوم البنات.

ذلك التناقض في مدة النوم قفز إلى 6 بالمائة بين البنات البيض (حوالي 60 بالمائة من المشاركات في الدراسة) اللاتي واجهن ضغوطاً لخسارة الوزن من صديقاتهن.

وأضاف مؤلفو الدراسة بأن قلة النوم يمكن أن تضع الفتيات المراهقات في خطر الإصابة بالمشاكل الصحية الأخرى، بضمن ذلك القلق والكآبة المتزايدة.

### كيفية اعداد المراهقين والمراهقات لتقبل التغيرات المصاحبة لمرحلة المراهقة

هناك تغيرات نفسية ترافق التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للشباب والشابة مع بداية المراهقة، وهذه التغيرات تلعب دوراً كبيراً في الحياة، وإن كان كل مراهق يختلف في درجة تجاوبه مع الزيادة المفاجئة في النمو الجنسي.

وفي هذه الفترة يتفاجأ المراهق بالكثير من المخاوف الناشئة عن عدم إدراكه لما يحدث من تغير، لذا فإن إعداده مسبقاً لهذه المرحلة، بتعريفه بما

سيواجهه من نمو فسيولوجي، وما ينتج عن هذا النمو من مشاعر نفسية؛ يجعل المراهق أقل توتراً وأكثر استعداداً لمواجهة هذا النمو المفاجيء.

وأوضح مثل على هذا النمو المفاجيء ما يحدث من نمو عظام الأطراف، فالجسم لا ينمو كله بدرجة واحدة؛ فتطول عظام الأطراف قبل أن ينمو الجذع مما يجعل المراهق غير قادر - إلى درجة ما - على التحكم في أطرافه عند السير أو عند الإمساك بشيء. كما أن الجبهة تصير عريضة ويتضخم الأنف مما يجعل المراهق يشعر بأنه تشوه (وبشكل خاص الفتاة)؛ لذلك من الطبيعي أن يرافق هذه المرحلة حساسية خاصة نحو نمو الجسم.

والهلع الذي يرافق هذا النمو المفاجيء يرافقه فقدان الشهية للطعام، وأحياناً فقدان القدرة على التركيز، وكثيراً ما يتناب الفتى أو الفتاة حالات من القلق والاكتئاب والبكاء، ويشعر الفتى بالقلق من أعضاؤه الجنسية؛ فيجد حرجاً عندما يحدث انتصاب سواء عند تعرضه لمواقف جنسية أو بدون سبب ظاهر أحياناً، مع أن هذه ظاهرة طبيعية وقد تحدث للطفل. كما يقلق الفتى من حجم أعضاؤه الجنسية، مثل إحساسه بصغرها أو كبرها أو اعوجاجها. وهذه المخاوف معظمها وهمي؛ لأن الأهمية ليست للحجم لكن للقدرة على أداء الوظيفة الجنسية، وكثيراً ما يتخوف الفتى من عدم قدرته في المستقبل على ممارسة الجنس.

أما جسم الفتاة فينمو بدرجة أسرع من الفتى الذي في مثل سنها، وتتأثر الفتاة بصفة خاصة بنمو ثدييها؛ فإن كانا صغيرين فهي تخشاً من نقص ما، وإن كانا ممتلئين جداً فهي تشعر بالخجل، كما أنها تتأثر بصفة

خاصة من تعليقات من تتعامل معهم ومن تهكماتهم ومزاحهم، وهذا يدفعها لمحاولة إخفاء بروز الشدين. وتصبح الفتاة في هذه المرحلة حساسة جداً وتميل للبكاء... وتخشى من تمزق غشاء البكارة مما تسمعه من زميلاتهن؛ وتظن أن لبس البنطلون أو ممارسة الألعاب الرياضية قد يؤدي إلى ذلك، وهي مخاوف لا أساس لها من الصحة. لذا يجب على الآباء مثل هذه الحالة العمل على مساعدة الأبناء سواء المراهقين أو المراهقات على التعرف على التغيرات التي قد تطرأ على الجسم خلال هذه المرحلة حتى يتأهب المراهق أو المراهقة لحدوث هذه التغيرات ويكون مستعداً لها فشرح الآباء أو الأمهات لأبنائهم الخصائص التي تتميز بها مرحلة المراهقة كقيل ببت روح الطمانينة في نفوس المراهقين، فهناك العديد من المراهقين والمراهقات أصيبوا بصدمات أثرت عليهم من جراء مفاجاتهم بهذه التغيرات، لذا من الضروري الحديث مع الأبناء في مثل هذه الأمور قبل حدوثها.

### اكاذيب الشباب .. احذروا يا صبايا قبل الوقوع بالفخ

اكاذيب قسم من الشباب كثيرة وكلامهم المعسول لا ينتهي ، ولكن ما رايتك عزيزتنا ، بان تتعرفي على بعض تلك الكلمات والجمل التي يذكرونها الشباب انا بحبش اضحك على البنات وبس لما اكون قادر اني اخطبها بحكي معها زي ما صار بيني وبينك - انا شاعر انه انتي جيتيني من السما ، اه يا سيدي اجتك من كوكب زحل - بتعرفي انك تفكيرك بشبه تفكيري كثير - انا شكلك ما بهمني المهم اخلاقك - انا شاعر انه انت غير

عن كل البنات - بتعرفي اني بتمنى لو عرفتك من زمان - انتي بتامري قلبي  
وقلبي بنفذ شوبيك لوبيك قلبي بين ايديك - حببتي بدي اياك ما تطلعي  
لاني بغار عليك وانت بتعرفي قديش بحبك - بدي اخطبك بس اهلي مش  
قابلين يخلوني اخطب وخلص خلي كل واحد يروح لحاله - انا بحب  
الرومانسية كثير وانت ؟ - علاقتي فيك بديش حدا يدري فيها - لما اشوف  
رقمك على تلفوني بشعر اني طاير من الفرحة - مبرح ما اتصلت عليك  
كنت مشغول كثير وانتي بتعرفي قديش بفكر فيك - انا ما بفوت على  
المسنجر الا لما تقوليلي لاني بحبش هذه الاشياء .

### كيف تكوني مراهقة جميلة وربة بيت عظيمة



سنوات المراهقة هي مرحلة انتقالية من  
حياتك تتأرجحين فيها بين عالم الصغار وعالم  
الكبار وتكونين خلالها في حاجة للتعرض لكم  
متنوع ومختلف من التجارب الحياتية بعيدا عن جو  
المدرسة أو الجامعة أو النادي.

ولأن الفتاة تختلف عن الفتى، وستكون في المستقبل مسئولة عن منزل  
وأ أسرة وأطفال، فلم لا تبدئين من الآن في التدريب على هذه المهمة من  
خلال مساعدة والدتك في بعض الأعمال المنزلية؟

ويا حبذا لو أظهرت روح التعاون والإيجابية هذه، وتوجهت  
لوالدتك معلنة رغبتك في المساعدة في الأعمال المنزلية لأنك تشعرين بتعبها



ومجهدوها الجبار من أجل الأسرة، وكذلك حتى تكتسبي خبرات جديدة  
وتتعلمي تنفيذ المهام المختلفة!

بالاتفاق والتنسيق مع والدتك، قومي بوضع قائمة مهام واقعية  
تناسب مع الوقت المتاح لك فعليا. فأنت مرتبطة بالذهاب للمدرسة أو  
الجامعة 5 أيام أسبوعيا، ويجب عليك أداء واجبك المدرسي والمذاكرة لمدة  
ساعتين يوميا على الأقل. بالإضافة إلى ذلك قد تكون لك أنشطة أخرى  
رياضية أو فنية تحضرين تدريباتها في مواعيد منتظمة أسبوعيا.

اجلسا معا - أنت ووالدتك - وحددا قائمة مهامك المتعلقة بالأعمال  
المنزلية بعد مراعاة جدولك الأسبوعي ونشاطاتك الأخرى المختلفة بحيث  
لا تتعارض القائمة معها، وبحيث يبقى لك في النهاية بعض الوقت الخاص  
ليمكنك الراحة والاسترخاء خلاله.

سيكون رائعا بالطبع لو عرضت عليك والدتك بعض المكافآت  
والحوافز المغرية عندما تؤدين إحدى المهام المنزلية بنجاح، ولكن لا تطلبي  
منها ذلك بشكل صريح، واتركي الأمر لتقديرها.

اجعلي قائمة مهامك في البداية متنوعة بحيث تشمل في كل يوم أحد  
الأنشطة المنزلية المختلفة كالتنظيف أو المساعدة في الطبخ أو غسل الأواني  
أو رعاية أشقائك الصغار أو نشر الغسيل وجمعه بعد أن يجف.

بعد فترة من بداية ممارستك للأعمال المنزلية - ولتكن شهرا على  
سبيل المثال - ستتمكنين من تقييم مدى حبك لبعض الأنشطة وإجادتك لها  
مقارنة بأخرى تسبب لك الإزعاج والضجر أثناء عملها، وفي هذه الحالة

يمكنك أن تطلي من والدتك تعديل قائمه مهامك بحيث تركزين بشكل أكبر على أداء الأنشطة المحببة إليك وبذلك لا تشعرين أن الأمر مجرد مهمة ثقيله على نفسك.

لا مانع من محاولة وضع بعض التحديات لنفسك، كأن تطلي من والدتك أن تحدد لك المدة المخصصة لانتهاء كل مهمة من المهام الواردة في القائمة. ويكون التحدي هنا في قدرتك على الوفاء بالموعد المطلوب أو الانتهاء من المهمة بنجاح قبل انقضاء المدة، وهذا يدل على تطور قدراتك وسرعة أدائك.

اجتهدي للاستفادة من المهام التي تقومين بأدائها في تعلم مهارات وخبرات ستكون بلا شك مفيدة لك في المستقبل. فمثلا مرافقة والدتك أثناء عملية التسوق ستعلمك كيفية اختيار أجود السلع في حدود ميزانيتك، كما ستعلمك قيمة المال وأهمية صرفه فيما يفيد فقط، وليس في توافه الأمور.

كذلك الطهي، بمساعدة والدتك في المطبخ ستعلمين منها أسرار إعداد الأطعمة المختلفة بالمقادير المضبوطة، وبالتالي ستضمنين مستقبلا الفوز بقلب زوج المستقبل، فكما تعلمين (الطريق إلى قلب الرجل معدته) وخاصة في عالمنا العربي.

راعي أن تشتمل قائمة مهامك اليومية على بعض المهام الجماعية التي تشتركين مع أخوتك في أدائها مما يغذي روح التعاون والحب بينكم ويقوي العلاقة الودية التي تربطكم.

يفضل كذلك لو تعلمت بعض المهارات الإضافية - أو حاولت على الأقل - والتي قد ترينها صعبة قليلاً على الفتيات، كطلاء جدران حجرتك أو ري نباتات الحديقة وزراعة أخرى جديدة أو حتى تغيير مصباح كهربائي أو إصلاح عطل بسيط في أحد الأجهزة المنزلية إذا وجدت في نفسك الرغبة والقدرة على ذلك.

### في بيتنا مراهقة.... كيف نتصرف معها



يواجه الآباء والأمهات عناء كبيراً عندما يكون لديهم مراهق أو مراهقة في البيت، فقد يشعر الآباء والأمهات أن مجرد وجود مراهق في المنزل يعد كارثة فالمراهق بالنسبة لهم قبلة موقوتة يجب الحرص منها وعليها لذا كان لابد من إعطاء الآباء والأمهات بعض الطرق التي تساعد على التواصل السليم مع الابن أو الابنة المراهقة من أجل تفادي أي عقبات تحول دون مرور هذه الفترة بسلام وأمان، لذا يجب على الآباء أو الأمهات العمل على التقرب من المراهق ومحاولة بناء جسور من الثقة بينهم ثم الحديث معه عن بعض النقاط وأجزائها فيما يلي :

✓ إعلام المراهق أنه ينتقل من مرحلة إلى أخرى، فهو يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة، تعني أنه كبر وأصبح مسئولاً عن تصرفاته، وأنها تسمى مرحلة التكليف؛ لأن الإنسان يصبح محاسباً من قبل الله تعالى؛ لأنه وصل إلى النضج العقلي والنفسي الذي يجعله قادراً على تحمل نتيجة أفعاله واختياراته. وأنه مثلما زادت مسؤولياته فقد زادت

حقوقه، وأصبح عضواً كاملاً في الأسرة يشارك في القرارات، ويؤخذ رأيه، وتوكل له مهام يؤديها للثقة فيه وفي قدراته.

✓ أن هناك تغيرات جسدية، وعاطفية، وعقلية، واجتماعية تحدث في نفسه وفي بنائه، وأن ذلك نتيجة لثورة تحدث داخله استعداداً أو إعداداً لهذا التغير في مهمته الحياتية، فهو لم يعد طفلاً يلعب ويلهو، بل أصبح له دور في الحياة، لذا فإن إحساسه العاطفي نحو الجنس الآخر أو شعوره بالرغبة يجب أن يوظف لأداء هذا الدور، فالمشاعر العاطفية والجنسية ليست شيئاً وضعياً أو مستقزراً؛ لأن له دوراً هاماً في إعمار الأرض وتحقيق مراد الله في خلافة الإنسان. ولذا فهي مشاعر سامية إذا أحسن توظيفها في هذا الاتجاه، لذا يجب أن يعظم الإنسان منها ويوجهها الاتجاه الصحيح لسمو الغاية التي وضعها الله في الإنسان من أجلها، لذا فنحن عندما نقول: إن هذه العواطف والمشاعر لها طريقها الشرعي من خلال الزواج، فنحن نحدد الجهة الصحيحة لتفريغها وتوجيهها.

✓ أن يعلم المراهق الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة والاغتسال، ويكون ذلك مدخلاً لإعطائه الفرصة للتساؤل حول أي شيء يدور حول هذه المسألة، حتى لا يضطر لأن يستقي معلوماته من جهات خارجية يمكن أن تضره أو ترشده إلى خطأ أو حرام.

✓ التفهم الكامل لما يعاني منه المراهق من قلق وعصبية وتمرد، وامتصاص غضبه؛ لأن هذه المرحلة هي مرحلة الإحساس المرهف، مما



يجعل المراهق شخصاً سهل الاستشارة والغضب، ولذلك على أهل  
بث الأمان والاطمئنان في نفس ابنهم، وقد يكون من المفيد القول  
مثلاً: "أنا أعرف أن إخوتك يسببون بعض المضايقات، وأنا نفسي أحس  
بالإزعاج، لكن على ما يبدو أن هناك أمراً آخر يكدرك ويغضبك،  
فهل ترغب بالحديث عنه؟" لأن ذلك يشجع المراهق على الحديث عما  
يدور في نفسه.

✓ إشاعة روح الشورى في الأسرة؛ لأن تطبيقها يجعل المراهق يدرك أن  
هناك رأياً ورأياً آخر معتبراً لا بد أن يحترم، ويعلمه ذلك أيضاً كيفية  
عرض رأيه بصورة عقلانية منطقية، ويجعله يدرك أن هناك أموراً  
إستراتيجية لا يمكن المساس بها، منها على سبيل المثال: الدين،  
والتماسك الأسري، والأخلاق والقيم.

### ماذا يدور في ذهن المراهق عند طلاق والديه؟

أحياناً يجد بعض الآباء والأمهات أن الحياة معاً لم تعد ممكنة، وهنا  
يكون الانفصال ثم الطلاق نتيجة طبيعية.

الطلاق هو إنهاء الارتباط الشرعي والرسمي القائم بين الزوج  
والزوجة، وهو أمر ليس من السهولة في شيء، بل هو أصعب قرار يتخذه  
الزوجان خاصة في ظل وجود أبناء في مرحلة سنية حرجية، لأن الطلاق  
يؤدي لتفكك الأسرة وربما زواج كل من الأب والأم بعد ذلك من شخص  
جديد، فيحرم الأبناء من الرعاية والحنان والاهتمام للأبد.

وفي الغالب يستغرق الأمر من الزوجين بعض الوقت لمحاولة حل المشاكل التي تنغص حياتهما المشتركة، وعندما يفشلان يقرران أن الطلاق هو الحل الوحيد، وبعدها يمتليء الطرفان بمشاعر الإحباط وخيبة الأمل لأن الزواج لم يستمر.

معظم الأبناء يرفضون وقوع الطلاق بين والديهما، لكن بعضهم يشعر بأحاسيس مختلطة إزاء هذا الأمر، خاصة إذا كانوا يعلمون جيدا أن حياة والديهما معا غير سعيدة. بل إن بعض الأطفال يشعرون أحيانا بالراحة بعد طلاق الأبوين لأنهم لن يشهدوا بعد اليوم المزيد من الشجارات وتبادل الاتهامات بين أبيهم وأمهم.

ولكن مهما كانت مشاعر الأطفال نحو حدث الطلاق في حد ذاته، يجب أن يدركوا أن الطلاق لا يمكن حدوثه بين أحد الوالدين وبين أبنائه، أي أن علاقة الصغار بالأب والأم المطلقين ستظل قائمة وسيبقى حب الأبناء موجودا في قلوب الوالدين. فبعض الأطفال يعتقدون أن انفصال الأبوين عن بعضهما يعني انفصالهما أيضا عن أبنائهما.

صحيح أنه بعد انفصال الوالدين يعيش الأبناء معظم الوقت إما مع الأب أو الأم، ويفتقدون الوجود الدائم للطرف الآخر، لكن الأب سيظل أبا والأم ستظل أما لأبنائهما طوال العمر، لأن هذه حقيقة لا يمكن أن تتغير.

وبالنسبة لك عزيزي المراهق، لا بد أن كلمة الطلاق تسبب الكثير من القلق والمخاوف في أعماقك وتفقدك الإحساس بالأمان والأمل في مستقبل

مستقر، ويكون هذا الهاجس هو الأكثر سيطرة على عقلك بشكل يفوق تفكيرك في سعادة والديك، وتجد بعض الأسئلة تترد في ذهنك بشكل غير إرادي مثل:

- ماذا لو تركني كلاهما؟؟
- ما الخطأ الذي ارتكبته في حقهما؟
- هل أنا السبب في طلاقهما؟
- والآن، ماذا سيحدث لي؟

والكثير من المراهقين يشكل طلاق الوالدين علامة فارقة في حياتهم، فالطلاق أمر خطير وقد ازدادت حالاته بشكل رهيب في السنوات ... مستقر، ويكون هذا الهاجس هو الأكثر سيطرة على عقلك بشكل يفوق تفكيرك في سعادة والديك، وتجد بعض الأسئلة تترد في ذهنك بشكل غير إرادي مثل:

- ماذا لو تركني كلاهما؟؟
- ما الخطأ الذي ارتكبته في حقهما؟
- هل أنا السبب في طلاقهما؟
- والآن، ماذا سيحدث لي؟

والكثير من المراهقين يشكل طلاق الوالدين علامة فارقة في حياتهم، فالطلاق أمر خطير وقد ازدادت حالاته بشكل رهيب في السنوات الأخيرة لتبلغ معدلات خطيرة في المجتمعات العربية وأيضاً الغربية. لكن تذكر

عزيزي المراهق أنك لست وحدك في هذا العالم، وأنه بمقدورك مواجهة هذا الموقف والخروج منه كإنسان قوي قادر على قهر الظروف الصعبة.

لا تحمل نفسك أبدا مسؤولية طلاق والديك، لأن هذا التفكير بعيد تماما عن الحقيقة، فالواقع هو أن طلاق والديك مسئوليتهم وقرارهما من البداية للنهاية، ولم يكن بيدك أن تفعل أي شيء لمنعهم. فالطلاق يكون نتيجة مشاكل تراكمت على مدى سنوات بين الزوجين، وليس لهذه المشاكل أية علاقة بالأبناء، فلا تحمل نفسك فوق طاقتها.

### لماذا ينفصل الوالدان؟

هناك العديد من الأسباب تؤدي في النهاية لنتيجة واحدة هي الطلاق. وقد تشمل هذه الأسباب مشاكل خطيرة كإدمان أحد الزوجين أو الخيانة أو ضرب الزوج للزوجة، وغيرها ويمكن أن تكون أسبابا تراكمية مثل الملل أو ضعف الموارد المالية للأسرة أو كثرة الشجار وتوجيه الاتهامات من كل من الزوجين للآخر. الملخص أن التفاهم والمودة ينتهيان بين الطرفين ويصبح استمرار الحياة الهادئة المستقرة بينهما أمر مستحيل، وربما يكون الطلاق في هذه الحالة هو أفضل حل لإنهاء حياة زوجية كللها الفشل.



## انتقال المراهق إلى مدرسة جديدة..

### مرحلة انعدام التوازن والثقة

العودة الى المقاعد الدراسية بعد اجازة صيفية طويلة تحتاج إلى استعداد وتجهيز نفسي، فكيف اذا اقترنت هذه العودة ببيئة جديدة ومدرسة جديدة؟. وقد يكون الاطفال أسرع على الاندماج وتكوين صداقات، لكن الأمر يختلف بالنسبة للمراهقين، لما يمرون به من مشكلات فيزيولوجية ونفسية وكل ما يتعلق بتكوين الهوية الذاتية. رنا، مراهقة في الرابعة عشرة التحقت بمدرسة جديدة لدواع أكاديمية، واجهت مشكلة لدى دخولها الصف، ذلك ان زملاءها لم يكتفوا فقط بعدم الترحيب بها، بل عمدوا الى التحرش بها بطريقة مستفزة وتثير الانزعاج، مما دفعها للطلب من ذويها العودة الى مدرستها القديمة. فكان لها ما أرادت لكنها بعد مرور نحو اسبوع عادت والتحقت بمدرستها الجديدة وقررت ان تواجه كل من يحاول مضايقتها. حال رنا لا يختلف كثيرا عن الحالات التي يتعرض لها عدد لا يستهان به من المراهقين، الذين يضطرون لسبب أو لآخر، للانتقال الى مدارس جديدة. فهم غالبا ما يتعرضون للانتقاد أو العنف الجسدي او النفسي. فإما ان ينجحوا في اجتياز "حنة الايام الاولى" لينعموا بعدها بالسلام بعد تكوين الصداقات، وإما ان تتفاقم ازماتهم ويفشلوا في التأقلم ويمضوا سنة دراسية تعيسة تكون نتائجها تعيسة ايضا. ولان طباع المراهقين وشخصياتهم مختلفة، تأتي ردود فعلهم أيضا مختلفة. فمنهم من يستبدلون هدوءهم بحماسة واندفاع ليظهروا قوة حضورهم امام زملائهم، ومنهم من

يعمدون الى تصرفات غريبة ليحوزوا اعجاب الآخرين، ومنهم من يفشلون في جذب اهتمام زملائهم وتقديرهم فيطبعون باللقاب غير مستحبة، ويفشلون في الانخراط في المجموعات التي يكونها عادة اقرانهم داخل الصف. عن جوانب هذه التجربة، تحدثت اختصاصية العلوم التربوية في جامعة القديس يوسف في بيروت الدكتورة سوزان ابو رجيلي الى الشرق الأوسط موضحة ان "لدوافع الانتقال الى مدرسة جديدة اثرا كبيرا على طبيعة تأقلم المراهق وسرعته في الانخراط في البيئة الجديدة. فإذا كان الرسوب هو السبب في انتقاله، تكون مرحلة التأقلم في المدرسة الجديدة أصعب من تلك التي يواجهها مراهق اضطر للانتقال بسبب تغيير مكان الإقامة مثلا. فإذا اقترن هذا التغيير بصعاب تربوية ومشكلات في اداء التلميذ يصبح التكيف أصعب. يضاف الى ذلك ان التغيرات الجسدية والعاطفية التي يمر بها، والثورة التي تحدث داخل كل مراهق، تجعل تأقلمه مع بيئة جديدة أصعب مقارنة باندماج تلميذ لا يزال في مرحلة الطفولة. فالمراهق يكون عادة معتادا على طريقة تعامل معينة مع البالغين واساتذته في مدرسته القديمة، كذلك يكون معتادا على نمط معين من الدراسة. والاهم انه يكون قد شكل صداقات تساعد على تكوين هويته باعتباره جزءا من فريق الزملاء الذي ينتمي اليه". وأشارت الى ان "دور الاهل محوري في هذه المرحلة الصعبة، إذ عليهم مساعدته ودعمه عبر الحوار والتفاهم. كذلك عليهم ان يتحلوا بالحكمة ويعلموه التريث وعدم اصدار احكام سريعة على المدرسة الجديدة وزملائه الجدد إذا لم يستلطفهم. فعلى المراهق الجديد ان يتحاور مع زملائه حتى وإن كانوا عدائين. عليه ان

يبادر ويتقرب منهم ويتخطى الحاجز الذي يفصله عنهم فيندمج. ودعت ادارات المدارس الى "وضع تصور معين لاستقبال التلاميذ الجدد. فحين يتعرف المراهقون على النظام وسلم القيم وما هو مسموح وممنوع، يشعرون بالارتياح اكثر. كذلك عليها حضهم على المشاركة في نشاطات تظهر براعة المراهق وقدراته. وعليها ايضا ان تتحدث الى اولياء التلاميذ وارشادهم نحو طريقة التعامل الواجب اتباعها مع المراهق.

أما اذا لم تتخذ ادارات المدارس هذه الخطوات فعلى الاهل ان يبادروا ويسألوا ويستفسروا. وإذا لاحظوا انه بعد مرور شهرين أو ثلاثة لا يزال مراهقهم يعود الى المنزل ولا يتحدث، ينزوي ويشعر بالكآبة، فهو يعاني نوعا من انهيار عصبي مبطن. عليهم لذلك ان يتحدثوا اليه والى ادارة المدرسة وإذا تأزم الوضع عليهم استشارة اختصاصي، لانه احيانا كثيرة تؤثر هذه التجربة سلبا في نفسيته وتنعكس على ادائه المدرسي حتى وإن كان ذكيا. وعن سبب ابداء المراهقين القدماء العداء للتلميذ الجديد والسخرية منه، قالت المدرسة والمعالجة النفسية ميري بجاني لـ"الشرق الأوسط": "في هذه السن يسعى التلاميذ الى ان يحتلوا مركز الصدارة ليستحوذوا على الاهتمام والاضواء. بمعنى آخر هناك نوع من التنافس، لذلك إذا كان هذا التلميذ الجديد قويا لا يقتربون منه ولا يزعمونه اما اذا كان ضعيفا وخجولا فيسخرون منه. المهم الا يبدي الجديد العدائية نفسها، بل ان يتحلى بالجرأة والوضوح في التعبير عن انزعاجه. فيجب ان يذهب ويواجه من يزعمونه ويتحدونه من دون اللجوء الى الجدل والشجار، فيفسر وجهة نظره ويضع حدا لهم. فالتوجه مباشرة الى الاستاذ او الادارة

لتقديم شكوى لا يفيد دائما لانه سيزيد المشكلة تفاقما خارج الصف بما ان المراهقين يكونون ...

## صفات البنات المراهقات المستفزة للامهات

### 1- العناد:

قد تعتمد الفتاة العناد مع أمها لا لشيء إلا لتثبت لنفسها ولمن حولها أنها فتاة ناضجة وذات شخصية مستقلة. فقد ترفض الأبنه القيام بعمل ما ولو كان مفيدا لمجرد المخالفة ولكي تشعر بالاستقلالية والتميز وأنها نضجت.

### 2- الانتقاد:

أحيانا تحب الفتاة أن تأخذ مكان الأم فتبدأ بتوجيه الانتقادات اللاذعة لمن حولها وأول من تبدأ به أمها فتنقد ملابسها لأنها لا تناسب (الموضة) والأسلوب الذي تتعامل به مع الآخرين تقليدي وغير متحضر . وأمثال هذه الأمور التي تضع الأم في قفص الاتهام وتسبب لها الضيق والحرج أحيانا .

### 3- الخصوصية:

حيث تحب الفتاة في هذه المرحلة أن يعرف الجميع بأن لها خصوصيتها وإستقلاليتها لا يحق لأحد التدخل فيها وتعتبر الابنة أمها إنسانة متطفلة إذا حاولت التعرف على صديقاتها أو حاولت التدخل في خصوصياتها .



#### 4- الاستفزاز :

تلجأ الفتاة إلى استفزاز أمها وإثارت المشكلات لإحداث ثورة غضب ضدها لمجرد الظهور وأحيانا تتماذى الفتاة في القيام بأخطاء كثيرة فقط لمجرد إثارة غضب من حولها وبالذات الأم.

#### 5- التعاون:

الأسرة السعيدة هي التي يسود التعاون المشترك بين أفرادها دائما فالتعاون يوطد العلاقات ولا يدع مجالا للتفكك الأسري ولكن الفتاة أحيانا ترفض التعاون والمشاركة مع أفراد اسرتها فهو يشعرها بأنها لا تزال صغيرة ولأنه من وجهة نظرها نوع من أنواع الخضوع وهذا التصرف بالطبع يخلق جوا متوترا بين الأم وابنتها .

#### 6- إضاعة وقت الفراغ :

تقضي الفتاة أوقات طويلة أمام التلفاز لمتابعة ومشاهدة الأفلام والمسلسلات وبرامج الغناء ومسابقات الجمال وغير هذا من برامج غير المفيدة وغير الهادفة وليست بمستوى جيد يليق بالفتاة مما يسبب الضيق الشديد لأمها.

#### عالم البنات المراهقات .. اسرار واحلام وأشجان

البنات المراهقات لديهن الكثير من الخبايا والاسرار التي تكون مخفية عن الاسرة وبالطبع ليست تحت دائرة الاضواء وهذا ما يفسر لنا رغبة البنات في الاختلاء بالصدقات بعيدا عن رقابة الاهل، فالبنات

المراهقات يجدن شعور بالانتماء لبعضهن فى هذه المرحلة الحرجة فقد نرى البنات المراهقات يعشقن الجلوس لتبادل الاراء وقصص الحكايات المثيرة عن الاقارب والصديقات فعالم البنات مليئ بالاثارة والاحلام الوردية الجميلة فهناك الكثير والكثير من المعلومات التى تخفيها الاسرة عن عمد عن البنات المراهقات، وقد تكون هذه المعلومات مادة مثيرة ومشوقة لمعظم البنات المراهقات، فكلام البنات لديه بريق خاص أخاذ حيث يحتوى على اسرار وقصص جميلة للبنات المراهقات، وقد تختلف و تتنوع اسرار البنات ولكن مضمونها تقريبا يكون متشابه ، فهناك نوع من البنات لديهن اسرار تتعلق بعلاقات مع الشباب، وهناك نوعيات من البنات يحتفظن بأسرار وتجارب جنسية مع الشباب وقد لا يستطيعون الافصاح عنها سوى للصديقات، وهناك نوعيات من البنات ينكرن وجود اي اسرار لديهن فهم يعيشون فى احلام اليقظة ولا يجدن اي اهمية للافضاء بأحلامهن وافسرارهن لاحد، فمجرد الحلم يشبع لديها الحاجة الى التنفيس التى يشبعها الافضاء بالاسرار للاصدقاء.

### الحب لدى البنات المراهقات :

الحب كلمة تذوب معها القلوب وتهيم بها النفوس، وقد تحولت هذه الكلمة بكل أسف إلى شيء آخر بعيدا كل البعد عن معناها الراقى، فقد أصبحت نظرات وخطوات ولقاءات وفي النهاية ضياع وعندما دخلت تلك الكلمة عالم المراهقين والمراهقات ضاع بسببها الكثير من البنات ، فقد خسروا مشاعرهن الرقيقة وأشياء أخرى قد لا تعوضها الايام، فهناك مفهوم

خاطئ لدى بعض البنات المراهقات وهو أنهم قد حصروا "الحب" في وردة حمراء ودمى ملونة وقلبين يخترقهما سهم، فقد غر البنات المراهقات الكلام المعسول واختلاس اللقاءات والانصياع وراء الرغبات الجسدية والشهوات غير مدركات أن الانصياع وراء الحب الذي يتبعه رغبات جسدية هو "حب وهمي" تضيع معه مفاهيم جميلة وأشياء نبيلة، ولكن قد لا ينفع الندم في بعض الحالات عندما يفوت الأوان .

### اسرار البنات الجنسية

لم تكن قط أسرار البنات خارجة عن العادة، بل وجودها لدى البنات يكاد يكون هو الحقيقة الثابتة في حياتهن، فدائما ما تظهر لنا الفتاة من الخارج على أنها وردة بريئة طاهرة تشع براءة وطهارة ونقاء لا يشغل بالها سوى تبادل النكات والفكاهات مع الصديقات والتحدث عن احداث عروض الازياء والموضات ومحاولة استكشاف عالم الجنس الاخر بكل تفاصيله، ولكن يبقى السؤال هل وقفت أسرار البنات عند هذا الحد؟ ام اننا نحاول عدم الخوض في اعماق اسرار البنات لتتعرف اكثر على ما بداخل البنات وما يختلج في نفوسهم؟ قبل الاجابة على هذه التساؤلات يجب ان نعترف ان البنات لديهم قدرات هائلة على اخفاء ما يدور في الذات والتخفى وراء ستاء الطهر والنقاء لبلوغ بعض الغايات والاهداف، وهذا بالقطع لا يمكن ان نعممه على كل البنات، ولكن نستطيع ان نقول ان هناك بنات قد تدفعهن الظروف الى تمثيل دور مثالي طاهر وهم بمنأى عن مثل هذه الصفات، فقد كان هناك مفهوما قديما يرى ان الممارسات

الجنسية في فترة المراهقة تقتصر على الذكور فقط دون الاناث كنوع من التنفيس الجنسي بفترة المراهقة، ولكن للأسف فالتطور التكنولوجي الذي شهده العالم وكان له اكبر الاثر في اثناء دور المرأة العالمي كان سلاحا ذو حدين فمشاركة المرأة وتقاسمها في الحقوق مع الرجل جعل لديها الكثير من المتطلبات وبالتالي الحقوق التي تعد غريبة بعض الشيء على المجتمعات العربية، فقد نرى ان الاختلاط بين الذكور والبنات بعد ان كان محدودا او في طي الكتمان اصبح هناك جهر به كحق ادمي وكأن حرية البنات العصريات تكمن في مخالطة الشباب والتشبه بهم وممارسة بعض الحركات التي تتجاوز الحدود الاخلاقية التي اعتدنا عليها في المجتمعات العربية.

### لماذا اسرار البنات مع الصديقات وليس الامهات :

سؤال قد يتبادر الى الازهان ولكن الاجابة عليه سهلة وبسيطة ونعلمها جميعا، فمع بداية سن المراهقة تبدأ الفتاة تنغلق على نفسها وصديقاتها ويكون لها عالمها الخاص وتكون اقرب لاصدقائها عن اهلها مكونه عالم مليء بالاسرار بينها وبين رفيقاتها رافضة اي تدخل من والدتها واعتبارها جاسوسة تبغى التطفل على حياتها بدون وجه حق، فالبنات لديهن مقولة مشهورة وهي كالاتي على لسان البنات المراهقات كونك امي لا يمنحك الحق في التحكم فيحياتي والاعتراض على تصرفاتي ومصادرة افكاري فقد كبرت ونضجت ولن اعد محتاجة للنصيحة او الارشاد بهذه الكلمات التي توجهها بعض البنات الى امهاتهن نستطيع ان



نقول ان هناك بعض البنات قد يعانين من عدم تفهم الامهات لهن ولمشاعرهن فهؤلاء البنات المراهقات لديهن حرمان عاطفي من عاطفة الامومة واحتواء الامهات لهن، لذلك نرى البنات يلجأن الى الصديقات للتعرف على اسرار عالم المرأة والرجل فهناك شغف لدى البنات المراهقات للتعرف على عالم الجنس والعلاقة الزوجية وطبيعة العلاقة بين البنات والشباب ولان هذه الموضوعات من الموضوعات المحزورة لدى الغالبية العظمى من الامهات تلجأ البنات الى التعرف على تفاصيل هذه الموضوعات من الصديقات غير مبالية ان كانت هذه المعلومات صحيحة ام خاطئة فهي المصدر المتاح لها الذي يمكنها من الحصول على المعلومات التي تريدها بدون خجل او خوف من الام، لتظل الام بمنأى عن فكر وعقل ابنتها منتظرة ان يحين الوقت لتعود ابنتها الى احضانها سائلة اياها عن كل ما يجول بخاطرهما، ولكننا نسائل هل سيحين الوقت الذي تلجأ فيه البنات الى التعرف على الخبرات الحياتية من الامهات ام ان هذا ضرباً من الاوهام وان هذا الزمان قد ولى وفات.

### المشي الصحي عند البنات نصائح هامة

المشي هو أهم ما يلفت النظر في الفتاة فقد تكون جميلة أنيقة ومع هذا فإنها تجر قدميها بتثاقل معيب أو أنها تسير قفزاً كالعصفور أو أنها تقلد مشية إحدى نجوم السينما وهناك قواعد عامة لما يجب أن تفعله وما يجب أن تتحاشيه طبعياً بعناية وبصورة عفوية لا تكلف فيها فإنها من مستلزمات جمالك الذي نريد له أن يكون كاملاً لانقص فيه.

## إحذري :

1- أن تقلدي مشية أيه فتاة أخرى ، سواء كانت نجمة من نجوم السينما أو من غيرهن لأن لك مشيتك الخاصة بك والتي يمكنك أن تعرفيها بالتمرين والممارسة.

2- أن تسيري وكتفك متجهان إلى الأمام.

3- أن تضعي كعبك على الأرض قبل وضع مقدمة القدم.

4- أن تحركي ركبتيك بصورة إستدارية.

5- أن تخرجي قدميك عن نطاق محور الجسم أثناء السير.

6- أن تسيري بخطوات واسعة تسابقين بها الريح.

7- أن تسيري بخطوات قصيرة جداً تشبهين بها السلحفاة.

هذه هي الأمور التي يجب عليك تجنبها واحرصي على التالي :

■ أن تسيري عشر دقائق يومياً في المنزل ، وأنت باسطة ذراعيك على الجانبين كما يفعل البهلوان ، محافظة ، إلى أقصى حد ، على توازنك بصورة طبيعية.

■ أن تضعي قدمك ، في كل خطوة ، بصورة مستقيمة أمام القدم الأخرى ثم إنعطفي برشاقة بتحريك جذعك قبل الخطوة التالية.

- أن تضعي ، بعد ثلاث دقائق من بدء التمرين ، كتاباً ثقيلاً فوق رأسك، ثم تسيري بقامة منتصبية في ليونة ومرونة في إتجاه واحد شريطة أن تظل قدماك مستقيمين.
- ألا تؤرجحي وركيك أثناء السير بتحريك الركبتين ، بل يجب أن تلقي بثقل جسمك من الخلف إلى الأمام ، بثني الركبة ودون الإستعانة بالورك.
- أن تعودى نفسك على السير بجذع مستقيم بدون تصنع ، ورأس عال من غير شموخ وتكبر.
- أن تحركي ذراعيك بانتظام تتحرك في الذراع اليمنى مع الساق اليسرى والعكس بالعكس.

### مؤشرات الاكتئاب في مرحلة المراهقة وكيفية التغلب عليها



في بعض الاحيان لا تكون سنوات مرحلة المراهقة هي افضل سنوات الحياة للفتيات لما تمر بها من مشاكل البنات المراهقات النفسية والعاطفية والصحية المتعددة نتيجة للتغيرات التي تمر بها الفتاة في مرحلة المراهقة ومن هذه المشاكل اصابه البنات المراهقات بالاكتئاب .

الاكتئاب في مرحلة المراهقة لا يعني للفتاه المراهقه مجرد سوء المزاج والكآبة في بعض الأحيان. الاكتئاب هو مشكلة خطيرة يمكن أن يؤثر كل

جانب من جوانب حياة البنات المراهقات . وخاصة اذا ترك المراهق دون علاج، يمكن أن يؤدي الاكتئاب في مرحلة المراهقه إلى مشاكل في البيت والمدرسة، وتعاطي المخدرات، كراهية الذات، وحتى لا رجعة فيه مأساة مثل العنف القتل أو الانتحار.

### فهم الاكتئاب في مرحلة المراهقه:

هناك العديد من المفاهيم الخاطئة وحول الاكتئاب في مرحلة المراهقة لان سنوات المراهقة صعبة، والاكتئاب يمكن أن يدمر جوهر شخصية البنات المراهقات ، مما تسبب الشعور بالحزن واليأس والغضب. حدوث الاكتئاب في مرحلة المراهقة تزداد في الواقع، ولذلك يجب ان نصبح اكثر وعي بهذه المشكله في مرحلة المراهقه ، لتقديم الدعم المناسب لعلاج الاكتئاب الذي قد يصيب البنات المراهقات ، و يقول الخبراء فقط 1 - 5 من المراهقين المكتئبين يتلقي المساعدة على عكس الكبار، الذين لديهم القدرة على طلب المساعدة من تلقاء نفسها، لان المراهقين في عادة يعتمدون على الآباء والأمهات، والمعلمين، أو غيرهم من مقدمي الرعاية للاعتراف بمعاناتهم وحملهم على العلاج الذي يحتاجونه.

### أعراض الاكتئاب في سن المراهقة :

البنات المراهقات تواجه مجموعة من الضغوط، من التغيرات من سن البلوغ إلى تساؤلات حول من هم وأين هم وهذا يلائمه الانتقال الطبيعي والتغير في مرحلة المراهقه من طفلة صغيرة الى انثى بالغه ، كما انه ليس من السهل دائما التفريق بين الاكتئاب والنكد والغضب في مرحلة



المراهقة العادية. مما يجعل الأمور أكثر تعقيدا، والبنات المراهقات الذين يعانون من الاكتئاب بالنسبة لبعض المراهقين المكتئبين، تظهر لديهم أعراض التهيج، والعدوان، والغضب أكثر وضوحا.

-الحزن أو اليأس

-سرعة الانفعال والغضب، أو العداء

-البكاء أو البكاء المتكرر

-الانسحاب من الأهل والأصدقاء

-فقدان الاهتمام في الأنشطة

-التغيرات في عادات الأكل والنوم

-الأرق والانفعالات

-مشاعر التفاهة والشعور بالذنب

-عدم وجود الحماس والدافع

-التعب أو نقص الطاقة

-صعوبة في التركيز

-التفكير في الموت أو الانتحار

آثار الاكتئاب في مرحلة المراهقة:

الآثار السلبية المترتبة على الاكتئاب في مرحلة المراهقة تذهب الى مدى أبعد من المزاج السوداوي.

فهناك العديد من السلوكيات المتمردة وغير صحية أو المواقف هي في الواقع مؤشرات الاكتئاب. وفيما يلي بعض الطرق التي المراهقين التصرف خارج "أو العمل في" في محاولة للتعامل مع الألم العاطفي:

✓ مشاكل في المدرسة. ويمكن أن يسبب الاكتئاب وانخفاض الطاقة صعوبة في التركيز. في المدرسة، وهذا قد يؤدي إلى قلة الحضور، وانخفاض في درجات، أو الإحباط مع الواجبات المدرسية في طالب جيد سابقا.

✓ يلوذ بالفرار. المراهقين المكتئبين كثير الهرب من المنزل أو الحديث عن الهرب. مثل هذه المحاولات وعادة ما تكون صرخة للمساعدة.

✓ تعاطي المخدرات والخمور. مراهقون استخدام الكحول أو المخدرات في محاولة "لداواة الذات" الاكتئاب. للأسف، وتعاطي المخدرات فقط يجعل الأمور أكثر سوءا.

✓ يمكن أن تدني احترام الذات. الاكتئاب يؤدي وتكثيف مشاعر، قبح العار، وعدم الجدارة.

✓ إدمان الانترنت. مراهقون الذهاب على الانترنت للهروب من مشاكلهم. لكن الإفراط في استخدام الكمبيوتر يزيد فقط من عزلتهم ويجعلهم أكثر من الاكتئاب.

✓ قد المراهقين المكتئبين متهور السلوك. الانخراط في السلوكيات الخطرة أو الشديدة الخطورة، مثل القيادة المتهوره والشرب خارج عن السيطرة، وممارسة الجنس غير المأمون.

✓ العنف. بعض المراهقين المكتئبين (الفتيان الذين هم عادة ضحايا البلطجة) تصبح عنيفة. كما هو الحال بالنسبة لمجزرة مدرسة كولومبين، كراهية الذات، والرغبة في الموت يمكن أن تتحول إلى العنف والغضب القاتل.

✓ كما يرتبط الاكتئاب في مرحلة المراهقة مع عدد آخر من مشاكل الصحة العقلية، بما في ذلك اضطرابات الأكل وضرر النفس.

### نصائح لعلاج الاكتئاب في مرحلة المراهقة

- تقديم الدعم نوضح أن كنت على استعداد لتقديم كل ما الدعم الذي يحتاجون إليه.
- أن تكون لطيف ولا تستسلم إذا واجهت الرفض من ابنك المراهق فان التحدث عن مشكله الاكتئاب ستكون صعبة للغاية بالنسبة للمراهقين.
- الاستماع دون إلقاء المحاضرات او مقاومة أي انتقاد أو الرغبة في إصدار الحكم مرة واحدة على تصرفات وسلوك المراهقات والشيء المهم هو ان تقدم الدعم والمشورة دون الانتقادات لسلوك البنات المراهقات.
- مراعاة مشاعر المراهق لا تحاول أن تحدث المراهقين عن الاكتئاب، حتى لو مشاعرهم أو مخاوف تظهر سخيفة أو غير منطقية بالنسبة

لك. الاعتراف ببساطة الألم والحزن الذي يشعرون به. إذا لم تفعل ذلك، فإنهم سوف يشعر وكأنك لا تأخذ عواطفهم على محمل الجد.

### علاج الاكتئاب لدى المراهقين:

- تحتاج البنات المراهقات في هذه المرحلة الى جهود ودعم الوالدين والمعلمين ، هناك أشياء كثيرة يمكنكم القيام به للمساعدة. يمكنك أن تبدأ من خلال التعرف على أعراض الاكتئاب، والتعبير عن القلق عند اكتشاف الاكتئاب، ولذلك لا يمكن أن نتحدث عن هذه المشكلة دون التعرف على الدعم المناسب لعلاج الاكتئاب في مرحلة المراهقة.

- إذا كانت هناك أي مشكلات صحية هي التي تسبب الاكتئاب في مرحلة المراهقة، يتطلب ذلك الاستشارة من طبيب نفسي متخصص في الأطفال والمراهقين. لان الاكتئاب في مرحلة المراهقة مرحلة صعبة جدا ، وخاصة عندما يتعلق الأمر بخيارات العلاج مثل الأدوية لانها تحتاج لاشراف الطبيب.

### المراهقة طفلة أصبحت شابة لها حقوق وعليها واجبات

مرحلة المراهقة هي واحدة من أكثر مراحل الحياة تأزما، خاصة عند الأسرة التي تلاحظ تغيرات كثيرة لم يسبق للطفلة أن قامت بها من قبل، وبما أن الطفلة هي كذلك في أعين الوالدين مهما بلغ سنها وكبرت ، فهناك كثير من الآباء والأمهات ينكرون مظاهر هذا البلوغ بل يرفضونه وفي كثير من الأحيان تقف المراهقة في حيرة من امرها فهي الان على اعتاب



تغييرات نفسية وجسدية لا يؤمن الاهل بحدوثها وهناك اصرار من قبل الاهل على عدم تغيير طرق التعامل مع الفتاة المراهقة بما يحقق لها المعادلة الصعبة وهي تكوين شخصيتها وعدم تعدى الغير عليها بالاضافة الى النصيح والارشاد التي تبغيهم.

نرى كثيرات من المراهقات لا يعتبرن أوامر ونواهي الوالدين على أنها ملزمة لهن، بل يجب أن تخضع هذه الأوامر إلى تحليل من قبلهن، قبل اتخاذ القرار الذي يقتنعن به، وإن كان يتعارض مع رأي الأب أو الأم مما يؤدي الى كثير من المشاكل لذلك نوصي الوالدين بالصبر واحتواء المراهقة في هذا السن والتحاور معها حوارا بناءا يهدف الى الارشاد والتوجيه وليس بهدف العقاب والتجريح فسلوك الفتاة المراهقة ينتظم ويتشكل بالتدريج، ويتجه نحو النضوج والاكتمال، إلا أن الوصول إلى هذا الهدف يتطلب فترة زمنية أولا، يكون فيها للصبر والتحمل، من قبل الوالدين أو المربين، نصيب كبير حتى لا تنفلت الأمور.

### اخلاق الفتاة المراهقة

الفتاة في سن المراهقة تتأثر بصديقاتها أشد من تأثرها بوالديها ، والمرء عادة ما يعرف بصديقه ، فالتى تصاحب فلانة المستهتره يقول الناس عنها : إنها صاحبة فلانة، فلا بد انها مثلها فعلى الأقل سوف تضع نفسها موضع الريبة.

1- انتبهي فهؤلاء دعاة على أبواب جهنم : نعم إنهم من جلدتنا ويتكلمون بألسنتنا كما وصفهم رسول الله صلى الله عليه وسلم ،

فدعاة الاختلاط الماخن بين الرجال والنساء دعاة على أبواب جهنم وكذلك دعاة الحرية والإباحية والذين يحاربون التدين عموما ويصفون أهله بالرجعية ، فلتحذر الفتاة من تلك الدعوات الهدامة

2- انتبهى فالحياء صفة العذراء: فالحياء من صفات البنات المحترمات فإنه كذلك زينة لهن وتاج على رؤوسهن قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( ما كان الحياء في شيء إلا زانه )، وحياء الفتاة أو الفتى خير كله كما جاء في الحديث الصحيح (الحياء كله خير). لأنه يمنع الإنسان من الاقتراب من مواطن الشبهات أو اقتراف المحرمات ، ومهما يكن من حياء الإنسان فهو خير من تبجح ووقاحته.

3- انتبهى ففي غض البصر حماية القلب وحفظ الجوارح : رؤية المرأة للرجال في الحالة العامة أمر جائز لا شيء فيه ، وقد ثبت في الصحيحين رؤية عائشة رضي الله عنها للحبشة وهم يلعبون بالحرايا في المسجد يوم العيد ، لكن الشارع الحكيم قد حظر على المرأة أن تنظر إلى الرجل نظرة شهوة ( وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن ) والنظرة المحرمة مقدمة من مقدمات الزنا، فينبغي على الفتاة المؤدبة المحترمة ألا تطيل النظر إلى الشاب ، لأن الحياء يمنع الفتاة من أن تطيل النظر في الشاب أو تحدق فيه .

4- انتبهى من إغراء الأزياء هذه الرغبة مدمرة : رغبة كثير من النساء والفتيات في إبداء الزينة والتبرج ومحاولة لفت الأنظار وإثارة إنتباه الرجال الغرباء نحوهن ، هذه الرغبة غريبة وبعيدة عن الإسلام ، وعن

الأخلاق ، وعن الفطرة السليمة ، فالفتاة المسلمة تخشى أن يرى زيتها أحد من الرجال سوى محارمها.

5- ولأن جسدها عزيز عليها ليس سلعة رخيصة تعرض على كل غادٍ ورائح، فالتى هانت عليها نفسها فهي عند الناس أهون ومن عزت عليها نفسها فهي عزيزة عند الناس.

6- انتبهى فاحلام اليقظة ظاهرة لها علاج :حلام اليقظة ، هذا الشيء الجميل الذي يحيل العالم جنة خضراء إذا اشتهى الإنسان ذلك ، لكن هل أحلام اليقظة ظاهرة مرضية ؟! إن أحلام اليقظة إن كانت طارئة غير ملازمة للفتى أو الفتاة فهذا شيء طبيعي ، فمن منا لم يتعرض لهذا الأمر يوما ما ؟ لكن اتخاذ أحلام اليقظة وسيلة للهروب من الواقع ومشكلاته حتى تصبح عادة الفتاة فهذا شيء خطير ومؤلم ، وتجعل الفتاة غير قادرة على مواجهة الحياة والتعامل مع مشكلات الحياة اليومية فتصاب بالإحباط والفشل ، ومن أسباب هذه الظاهرة الفراغ فليس هناك ما يشغل الفتى أو الفتاة فيبدأ بالسرحان مع الأفكار والعيش مع الأحلام فترة طويلة..

**فرط حساسية البنات المراهقات مشكلة تؤرق معظم الامهات**

فرط حساسية البنات المراهقات مشكلة تؤرق معظم الامهات اعتقد ان هذه المشكلة مشكلة شائعة في البنات المراهقات وهي فرط الحساسية من اي كلمة او تعليق او توجيه توجه الام لابتها فالام ما زالت تعتقد ان الفتاة مازالت صغيرة ولا بد ان تسمع كلامها وان اي فعل ضد

رغبة الام يعد عدم سماع للكلام وعصيان وتمرد من الابنة في حين ان الفتاة في هذه المرحلة تود اثبات شخصيتها والاستقلال بعض الشيء واتخاذ موقف من بعض المواقف والاشياء فاتخاذ القرار بالنسبة للفتاة في هذه المرحلة يشعرها بكيانها وشخصيتها في حين تعتبر الام تمرد وعصيان المشكلة واضحة وصريحة هو مجرد التوفيق بين وجهات النظر المختلفة امر ضروري مع احترام الراى الاخر واذا كان هناك مبررات لاتخاذ موقف مخالف لراى الام لابد ان توضح الفتاة وجهة نظرها لامها فقد تقتنع الام بوجهة نظر الابنة وتقتنع انها لابد ان تخوض اي تجربة بنفسها لانها لم تعد صغيرة ولديها الحق في اتخاذ قرارات بحياتها ولكن في حدود احترام الام واطلاعها على مبررات رفضها رغباتها، فهذا الموقف من الابنة تجاة الام يدعم موقف الابنة عند الام وقد يحسن من موقف الابنة ، فالام تستنكر اهمال ابنتها ورفضها لرايها فتعتقد انه تكبر من الابنة وبعد مقصود منها في حين انه قد يكون في كثير من الحالات مجرد اختلاف ودي بين وجهات النظر ولكن لم تحسن الابنة توصيل وجهة نظرها للام فتقابل الام كل اراء ابنتها بالرفض لمجرد ان الابنة لم تهتم بالاسلوب الذي استخدمته في الحوار وطرق الاقناع والمناقشة ، لذا فالامهات لابد ان يكون الحوار معهم بناء ومقنع وواضح حتى تحظى كل فتاة مراهقة بتأييد لموقفها من امها كما يجب على كل فتاة ان تضع في اعتبارها ان الام هي الإنسانية الوحيدة التي ستعمل لصالحها بدون اي غرض وان الاختلاف في الراى لا يفسد للود قضية كما يجب ان تضع كل ابنة في اعتبارها الاخذ بالراي الاخر فقد يكون صائبا ولكن لا تدري .



## مشاكل تواجهها المراهقة مع والدتها ..

احنا من زمن تانى "مقولة مشهورة دائما ما تلقيها الفتاة المراهقة فى وجه والدتها كالقنبلة معبرة عن استيائها لطريقة تفكير وتعامل الأم ، فمن المعروف ان هناك بعض الصعوبات التى تواجه الفتاة المراهقة فى علاقتها مع اسرتها وخاصة والدتها .

فالفتاة المراهقة تجد ان الأم والأب كائنات غريبة قد اتت من عالم اخر لا يمت لعالمها بأى صلة مما يتسبب فى الكثير من المشاكل بين الفتاة المراهقة واهلها، فالفتاة المراهقة تحتاج عادة الى مزيد من التفهم لأحتياجاتها سواء المادية او العاطفية التى تشعر بجهل الأهل بها او عدم تقديرها حق قدرها.

لذا قد نلاحظ ان الفتاة المراهقة تجد صعوبة بالغة فى التفاهم مع والديها والوصول لنقطة التقاء بينهم مما يؤدي الى وجود هوة تفصل بين الطرفين وقد تكون نتائج هذه الهوة صعوبة فى التواصل بين المراهقة والأم حتى فى الأزمات واوقات الحاجة .فقد تتعرض الفتاة المراهقة لمحنة على المستوى الدراسى او الشخصى ونجدها لا تريد تدخل والدتها والمزهل هو ان الفتاة المراهقة قد تثق بصديقاتها ولا تثق فى ابويها وخاصة والدتها التى تشعر انها ندا لها وانها سوف تتصيد لها الأخطاء لتعاقبها عليها .

لذا نجد ان المراهقة قد تخشى البوح بأسرارها لأقرب الناس اليها ، مما يفسر لنا غياب الشفافية والصراحة بين الطرفين، خاصة إذا كان الزجر والنهر هما وسيلة الوالدين للتعامل مع ازمات الفتاة المراهقة . فكثيرا ما

نجد فتاة مراهقة تخشى مفاتحة والديها وخاصة امها في كثير من امور حياتها فالفتاة المراهقة تشعر ان عدم قبول ارائها وملاحظاتها من الأشياء التي تنال من كرامتها .

1- سبق وأن ذكرنا أن غياب التواصل واختفاء الحوار بين الفتاة المراهقة وبين والديها سيسفر لا محالة عن أزمة في التفاهم والوصول لحلول ترضي كليهما، لذا هناك طريقة فعالة للحصول على غايتك عزيزتي المراهقة وهي طريقة "الأقناع بسرد المزايا والعيوب ومدى استفادتك من الأمر .

2- من خلال سردك لمزايا وعيوب غايتك سيرز مدى نضجك وتفكيرك السوي وبالاكيد ستحظى بالثقة وحسن استماع والديك .

3-الأصرار على موقفك دون تذبذب او شعور بالتراجع يدعم موقفك ، ولكن لا بد ان تتأكدى اولا من صحة موقفك وثباتك عليه وتمسكك به .

4- ننصح الفتاة المراهقة بالمطالبة بما يتمتعان به الوالدان من حقوق ومحاولة مناقشة الأمر في ادب وليونة ، فقد يضمن الوالدين على المراهقة بحق يتمتعان هم به حيث يجدا ان في حصولها عليه ضرر عليها ، فمثلا قد تكون والده الفتاة المراهقة من مستخدمي مساحيق التجميل وتعارض استخدام ابنتها لها، وفي هذه الحالة وبمتهى الهدوء يجب مناقشة الأم في هذا الأمر للتعرف على السبب الرئيسي في رفضها هل بسبب صغر سنها وخوفها على بشرتها ام ان هذا التحفظ

بوجه عام ، فمناقشة الأمر والوصول لنقطة التقاء لابد ان يكون هو هدفك عند حديثك مع والدتك وليس فرض الرأي .

5- هناك العديد من المشاكل بين الأم وابنتها المراهقة تكون بسبب الخوف الزائد على الفتاة ، لذا قد نجد الأم ترفض خروج الفتاة المراهقة الا بصحبتها وعدم السماح لها بأصطحاب صديقاتها مما يؤدي الى شعور المراهقة بالأختناق ومعاملة والدتها لها كطفلة ، في هذه الحالة يجب اولاً احترام مشاعر الأم وخوفها ومحاولة بث الطمأنينة في نفسها من خلال محاولة اقناعها بأن وسائل الاتصال الحديثة ستيح لها الاتصال بها والأطمئنان عليها في حالة حدوث اي مشكلة .

### النظافة الشخصية للصبايا في مرحلة المراهقة

تعد المراهقة مرحلة حيوية في نمو الانثى إذ تتشكل فيها صحتها المستقبلية وتكوينها الثقافي وتنضج من الناحية البيولوجية والجنسية وتبدأ تطورها النفسي والاجتماعي وليست مرحلة المراهقة حالة من العيب أو سوء الخلق بل هي مرحلة من الحياة لابد ان تمر بها كل مراهقات تحت العشرين. تجنبي ارتداء ثياب ضيقة لمدة طويلة (جينز ضيق أو الجوارب النيلون الكولون) فإنها تساعد عن طريق الاحتكاك على الإصابة بكدمات صغيرة. كما أن التعرق الدائم يؤدي الى رطوبة مطولة وتعطين.

1- ارتدي ثياباً داخلية قطنية وليس من قماش صناعي أو نيلون لأن الأخيرة تساعد على التعطين.

2- تجنبي ارتداء ثياب داخلية تسهل الاحتكاك المتكرر الستريتش.

3- اغسلي الثياب الداخلية على حدة، على حرارة 60 درجة وما فوق  
انها الحرارة الملائمة للقضاء على أشكال محتملة من الفطريات  
العنيدة ، الكلاميدوسبور، وهي سبب الاورام الفطرية.

4- لا تستعيري او تستعملي منشفة أو اسفنجة أو ثياب داخلية من  
الغير.

5- غيري ثيابك الداخلية على الأقل مرة في اليوم أو أكثر في حال  
التعرق الكثير .

6- اغسلي الثياب الداخلية بمسحوق غسيل مناسب تجني استعمال المواد  
التي تسبب الحساسية أو المواد القوية.

7- لا ترتدي الثياب الداخلية بعد أن تكون ملقاة على الأرض.

### طرق التخلص من العادة السرية في مرحلة المراهقة

ادمان العادة السرية من أهم المشاكل التي تعترض الفتاة، ليس فقط  
في مرحلة مراهقتها بل في مرحلة طفولتها أيضا. والبنات التي تربي على  
كبت أفكارها وآرائها تتعود أيضا أن تكبت رغباتها ومشاعرها وغرائزها  
الجنسية وهي متزوجة. والكبت الجنسي طوال سنوات الطفولة  
والمراهقة يقود حتما إلى عقم جنسي، أي إلى برودة جنسية في سن النضوج،  
كما أن الكبت الجنسي يمكن أن يؤدي إلى العصاب والهستيريا هذا ناهيك  
عن حوادث الاغتصاب وفقدان العذرية والانحرافات الجنسية.



تنشأ العادة السرية بعد اكتشاف التلذذ الناشئ عن ملامسة الأعضاء التناسلية المتكررة، ودون أن تدري الفتاة، يحدث ذلك ويتكرر على أنه ظاهرة فيزيولوجية طبيعية لنشاط الغدد .

وتظل الفتيات يمارسن هذه العادة إلى فترة متأخرة من مرحلة المراهقة وبطريقة سرية للغاية طالما أنها لا تؤدي إلى أية عواقب أو نتائج سلبية .

والعادة السرية في فترة المراهقة هي طريقة للتنفيس، وليست مرضاً، ولكن من المستحب تهيئة الفتاة، في هذا العمر، لكي تستغل طاقاتها الجسدية في غمار المجتمع، وملء أوقات فراغها بأن تمارس الرياضة، وتبتعد عن مصادر الإثارة قدر الإمكان، وتشترك في النوادي الاجتماعية والرياضية والنشطة المدرسية . ويكون التركيز على إفهامها بعض النقاط الحساسة في التربية الجنسية، ولا داعي لها للعزلة والانطواء .

وعلى الأمهات اللائي تظن أن بناتها تمارسن العادة السرية ، ملاحظتهن بشكل دائم ، خصوصاً إذا مكثن في التواليت لفترة طويلة ، أو ظهر عليهن بعض علامات الأعياء التي تنتج عن ممارسة هذه العادة . وعدم اللجوء للتوبيخ والسخرية والتعنيف بل محاولة إشراك المراهقة في بعض الأنشطة المحببة والعمل على شغل وقت فراغ المراهقة بطريقة تفضلها هي ولا تكون مفروضة عليها .

## نصائح ذهبية لكي تعتني المراهقة بملابسها الشتوية



حان الآن الاستعداد للملابس الشتاء، وذلك بإخراجها من خزانة الملابس واستخدامها، لذا يجب التعرف على قواعد إخراجها والتعامل معها بشكل سليم.

### 1. يجب إخراج كافة الملابس من الخزانة وإخراجها

كاملاً، ثم العمل على تغير مفارش الخزانة ورشها بالمبيد الخاص بحشرات الملابس وتركها لمدة يوم فارغة ومفتوحة الأبواب، حتى يتخلل الهواء ثناياها، ثم بعدها ابدئي في وضع مفارش جديدة بالخزانة ورشها بمعطر ملابس مناسب حتى يقضى على رائحة المبيد المتبقية ويكسب ملابسك رائحة جميلة ومنعشة والأفضل هنا أن يكون برائحة الليمون أو النعناع حتى تقضى الرائحة على أي أثار للبكتريا أو العتة.

2. أما عن الملابس التي تم إخراجها فيجب هي الأخرى تركها للهواء الطلق والأفضل في الشمس لمدة يوم كاملاً، ثم ابدئي في فرزها ووضع الأبيض بمفردة والألوان بمفردها وغسيل كل منهم على حدا، الأفضل هنا أن تقومي بغسيل الشتوي المخزن مرتين وراء بعضهم، حتى تتأكدي من نظافتها لان الملابس الشتوية أحياناً لا يقضي الغسيل لأول مرة بعد طول تخزين إلى قتل كافة ما بها من بكتريا وعتة وفطريات خاصة بالملابس ويزداد الأمر سوءاً مع الغسيل لمرة واحدة لان المياه

تكون في بعض الأحيان ارض خصبة لنمو هذه الحشرات، لذا فالأفضل هو الغسيل والتجفيف ثم الغسيل والتجفيف مرة ثانية.

3. مع مراعاة أن يتم التجفيف في ضوء الشمس الساطع، لذا نقول لكي احرصي على إخراج الشتوي وتنظيفه منذ الخريف حتى تستطيعي الاستفادة من حرارة أشعة الشمس في قتل ما بهذه الملابس من بكتيريا، لان شمس الشتاء لا يكون بها الحرارة الكافية لقتل مثل هذه الحشرات، كما يجب أن تلي مرحلة التجفيف في الشمس التجفيف بواسطة الكي، وهنا ننصحك بالكي على درجة حرارة عالية حتى تظهر حرارة المكواة الملابس تماما من أي آثار للتخزين.

4. ثم بعد التنظيف والتجفيف لا تطبقي الملابس مرة أخرى وتضعيها في الخزانة، فالأفضل هي تعليقها على شماعة مناسبة دون أي أكياس تغطيها لان الأفضل هي تعريضها للهواء، على أن تقومي بتعليق كل قطعة على شماعة بمفردها، لان تعليق أكثر من قطعة على شماعة واحدة لايسمح لكل قطعة بالتهوية اللازمة لها.

### كلام عن الحب في مرحلة المراهقة

اعلمي انكي الان قد بلغت وابدات علامات الانوثة تسرى بجسدك ومن الطبيعي ان تكوني محط اهتمام واعجاب الجنس الاخر، لذلك اود ان اهمس اليكي ببعض الكلمات عن الحب في مرحلة المراهقة ، الفتاة في هذه المرحلة قد تلتقى بشاب يبهرها مظهره واناقة وبمجرد أن له أصدقاء لطاف أو لأنه يجيد الغناء أو لأنه يصبحها الى أماكن مبهجة تتعلق به وتشعر

نحوه بعواطف جياشة تسميها بعض الفتيات بالحب ، ولكن اعلمي ان حب الفتاة لهذا الشخص في هذا الوقت ومثل هذه الاسباب يكون لاثبات ذاتها وانوثتها وانها اصبحت انثى جذابة مرغوبة.

فحب المراهقة في كثير من الحالات يكون وهم كبير تصنعه الفتاة بنفسها وتصدق فان الحاجة الى العاطفة العميقة هي التي تدفع الفتاة المراهقة الى التفكير في أي نوع من الروابط الخيالية كالحب ، لذلك يجب ان تعلمي بعض الاشياء عن الحب في مرحلة المراهقة.

لا تجعلي نبضات قلبك هي التي تقودك في كل شيء ومن الضروري أن أحذرك مما ترينه في بعض الأحيان على الشاشة الكبيرة أو الصغيرة وما تعرفينه من القصص الغرامية المثيرة انك كمراهقة ينبغي أن تكوني على حذر من حب المراهقات والمشاكل في العادة تبدأ حينما تخدعين نفسك وتزعمين انك في حالة حب ان الحب شيء لا يتصل بطول صديقك أو سمر بشرته أو سواد عينيه والأمر كذلك لا يتصل بنوع العربة التي يقودها ولا في أي حي يسكن ولا أي الملبس يلبس والحب لا يوجد لأنكما تحيان نوعاً واحداً من الأفلام أو الأغاني أو انكما تمارسان نفس الهواية والرياضة والحب الناضج شيء أكبر من هذا كله أنه يقوم على أشياء أكثر بقاءً وأعظم أهمية .

فالحب الحقيقي نوع من التفاهم والمشاركة والاخلاص والتسامح وحسن والطباع المشتركة القائمة على المودة والرحمة العشرة.



أن من الفتيات من تندفع الى حب شاب في غفلة عن أهلها معتقدة انها ما دامت تحب ذلك الشاب عاطفيا مجردا فلا خطر من هذا الحب العاطفي عليها واياك أن تؤخذي بها أو تطمئني اليها في علاقة خفيفة لا يعلم بها أهلك فان معظم العلاقات العاطفية المستورة تنزلق في النهاية الى علاقات خطيرة.

إذا اتصل بك شاب واحسستى انك تميلين اليه وتعلقين عليه الآمال فاحذري التماذي معه في علاقة طويلة مهما كانت بريئة املا في حمله على الزواج بك يوما من الأيام يجب أن تمنحيه فترة من الزمن معينة يحزم فيها امره فاذا انقضت تلك الفترة ولم يتقدم لطلب يدك فانصرفي عنه حالا والا الفت صداقته وزادت ميلا اليه .

ان برهان الحب الصحيح هو الاحترام المقرون بالصراحة فالشاب الذي يحبك حقا هو الشاب الذي يحرمك ويقدر مقامك وصهرك ويخاف على سمعتك وشرفك.

### كثرة حديث المراهقة في الجوال مشكلة اليكم حلها



من المعلوم أن المراهقة هي مرحلة البحث عن الذات وتحديد الهوية، والرغبة في الاستقلالية أحد مظاهرها. وكما أن الراشدين يمكنهم ملاقة بعضهم أو يتحدثون إلى بعضهم ساعة يشاؤون ، كذلك المراهقة في حاجة إلى حرية الحركة من دون رقيب ، وإلى وسيلة خاصة تتصل بواسطتها بصديقاتها.

ويرمز المحمول إلى هذه الاستقلالية، فالهاتف المنزلي هو ملك للعائلة وبالتحديد للوالدين، فضلاً عن أن استعماله يكون في شكل محدود، بينما يكون الهاتف المحمول ملكاً للمراهقة وتتمكن من استعماله وقتما.

فضلاً عنان المحمول يمنح بعض الخصوصية، ويمكن أن يشكل الهاتف الخلوي بالنسبة إلى المراهقة بديلاً عن اللعبة التي اعتادت أن تحضنها عندما كانت طفلة، فهي رغم ميلها إلى الاستقلالية قد تشعر ببعض التوتر والقلق لأنها خرجت من حضن والديها، والهاتف قد تشعرها بالطمأنينة لأنها في إمكان والديها الاتصال بها أينما كانت.

المراهقة تطمئن إلى استمرار رقابة أهل لها رغم أنه يبدي في كثير من الأحيان عكس ذلك. ولكن هناك مشكلة تؤرق معظم الأهل وهو حديث المراهقة في التليفون سواء التليفون المنزلي أو الجوال لفترات طويلة مما قد يؤدي إلى دفع الأهل لفواتير باهظة لذلك نقترح على الوالدين عرض الحلول إذا لم تبذل المراهقة مجهوداً في تخفيف استعمالها للهاتف، عندها على الأهل بداية اقتطاع مبلغ من مصروف الجيب الخاص بها وإلزامها بالمشاركة في تسديد كلفة مخابراتها كفيل بالحد من استعمال التليفون المنزلي وإيضاً ينطبق الأمر على الجوال. وإذا لم تجد هذه الطريقة نفعاً يمكن الأهل عندئذ تقديم هاتف خلوي بنظام البطاقات المسبقة الدفع شرط أن تشتريها المراهقة من مصروف الجيب الخاص بها، وهذه وسيلة جيدة لتشعر بالمسؤولية، وتجعلها تفكر في وضع ميزانية لمصاريفها، فإذا نفدت وحدات التخزين وفي الوقت نفسه نفذ مصروف جيبها لم يعد في إمكانه الاتصال بأصدقائها، ولكن شرط ألا تستعمل الهاتف المنزلي.

كما أن الهاتف الخليوي قد يعلم المراهقة أسلوب التفاوض، فمثلاً حين تنفذ منها الوحدات قبل الوقت المحدد تتفق مع والدها على أن يحسن من مصروف جيبها للشهر المقبل، وأحياناً تطالب بزيادة المصروف نظراً إلى أنه لا يكفي لتسديد كل مصاريفها.

### نصائح هامة لترتيب غرفتك



نعلم جيداً ان المهام المنزلية قد لا تحظى بقبول الفتاة في مرحلة المراهقة، فهناك شكوى من بعض الأمهات من عدم اقبال الابنة المراهقة على اعمال البيت حتى الأعمال

الخاصة بها مثل ترتيب غرفتها وسريرها ودولاب ملابسها، ولأن الفتاة المراهقة لم تعتاد على تدبير شؤونها بنفسها في كثير من الأحيان نجد ان هذه المهمة قد تكون ثقيلة الظل على نفوس بعض البنات المراهقات.

ونظراً لاننا على اعتاب فصل الربيع والفتاة المراهقة بالطبع قد تستعد لهذه المهمة الشاقة وهي ترتيب دولاب ملابسها لأخراج الملابس الخفيفة والبدء في تخزين الملابس والأغطية الشتوية، ولأننا نعلم جيداً مدى عشق الفتاة المراهقة لأتباع أحدث صيحات الموضة سواء في الأزياء والأكسسوارات ، كما ندرك مدى الجهد الذي ستبذله الفتاة المراهقة عند ترتيب دولاب ملابسها.

## همسات في اذان الفتاة المراهقة :

لا تبتئسي عندما تطلب منك والدتك ترتيب حجرتك وخزانة ملابسك قبل الربيع، بل ابتهجي وقومي بهذه المهمة وأنت سعيدة، نعم سعيدة فلا تتعجي فهناك فوائد عديدة ستجنيها عند ترتيبك لدولاب ملابسك، فبال تأكيد تعلمين ان " عيد الطفل اليتيم" سيتم الاحتفال به في غضون ايام قليلة، فلما لا تتهزين هذه المناسبة الجميلة بالتبرع ببعض ملابسك الفائضة عن حاجتك والتي قد تستفيد بها بعض البنات في مثل سنك، فلا بد ان تعلمي ان هناك فتاة مراهقة بنفس عمرك قد يكون دولابها فارغا ولا تملك سوى القليل من الملابس، لذا لما لا تحاولي رسم بسمه على شفاه هذه الفتاة البائسة التي فقدت ابويها بتبرعك ببعض من ملابسك ومقتنياتك، والآن اليك بعض النصائح التي قد تعينك اثناء ترتيبك غرفتك.

1- يجب على الفتاة المراهقة القيام بفرز الملابس والأغطية الشتوية الثقيلة قبل تخزينها لتنتقي منها القطع التي لم تلبسها طوال الشتاء بسبب عدم ملائمتها لجسمها وبالتالي تشغل مساحة كبيرة بلا فائدة، وبعد أن تنتهي الفتاة المراهقة من فرز الملابس الشتوية، يجب الانتقال الى الملابس الصيفية وتختار منها ايضا القطع التي لم ترتديها طوال الموسم الماضي والتي في الغالب لن ترتديها أيضا في الصيف المقبل؛ بسبب عدم ملائمة المقاس أو لأنها ببساطة تنوى شراء بعض القطع الجديدة من أحدث صيحات الموضة والألوان بعد أن تنتهي المراهقة من الفرز،



جب ان تضع كل هذه الملابس في أكياس كبيرة ونظيفة أو حقيبة زائدة عن حاجتها.

2- معظم البنات في فترة المراهقة يحتفظن ببعض الألعاب القديمة المحببة لديهن والتي تحمل ذكريات ايام الطفولة الجميلة، ولكن بالطبع هذه الألعاب تشغل حيزا كبيرا في المنزل وليس لديها اي فائدة ، وبالرغم من ذلك قد تدخل البهجة والسرور على بعض الأطفال الأيتام إذن فقد حان الآن وقت تصفية كل هذا الكم من الألعاب، فلا بد ان تحصر الفتاة المراهقة الألعاب الصالحة للاستخدام والتي لا حاجة لها بها أو ثم تضعها بشكل منظم في صندوق.

3- بالطبع هناك الكثير من الكتب الدراسية والكراسات والقصص والكتب الخارجية التي لم تعد الفتاة المراهقة تستخدمها، لذا قد ننصح الفتاة المراهقة بجمع كل ما يفيض عن حاجتها من الكتب وتنظيفها من الأتربة ثم توضع في صندوق .

قد اصبح مجوزتك كثر ثمين يحتاجه بعض الفقراء والمساكين الذين حرمتهم الظروف من العيش حياة اسرية سعيدة، لذا اذا كنت على علم بوجود بعض الفقراء والبسطاء في محيط سكنك أو مدرستك يمكنك التبرع لهم بما جمعتي من ملابس وكتب وشنط ، وإذا أتعبك التفكير ولم تجدى حولك من يحتاج لأشياءك، اختاري مؤسسة خيرية لرعاية الفتيات اليتيمات وتبرعي لها بأشياءك فلا بد ان تعلمي ان هذه الأشياء التي لا تعني لك شيئا فهي تعني الكثير لفتاة مراهقة في مثل سنك تقريبا تبغي ان تظهر

بمظر لائق بين زميلاتهما فى المدرسة ولا بد ان تتذكرى ان الجزء من الجنس العمل، فبالأكيد قيامك بأسعاد فتاة مثلك تعاني من ظروف اقتصادية ومادية صعبة سيشعرك بالسعادة والأبتهاج ، فلا تحرمي نفسك من ثواب وسعادة نفسية لا توصف.

### كيف تحقق المراهقة احلامها وطموحاتها

دائما ما نسمع عن العزيمة والأرادة القوية التي تجعل الإنسان في سعي دائم للوصول الى درجة من درجات الكمال، وبرغم ان مفهوم الأرادة والعزيمة والأصرار من المفاهيم التي قد نطلق عليها انها مفاهيم شبابية اى سمات يتمتع بها الشباب بنسبة كبيرة خاصة مرحلة المراهقة ، الا اننا قد نجد ان مفهوم العزيمة والأرادة والأصرار من المفاهيم التي لا تحظى بأهتمام بعض البنات في فترة المراهقة، فقد نجد فتاة مراهقة لا تجد ما يثير عزميتها وارادتها ويثير همتها للأنجاز والتقدم وتحقيق الأحلام.

فهي تذاكر من اجل النجاح فقط وارضاء الأباء والأمهات بينما لا توجد العزيمة القوية والأهداف السامية التي تسعى لتحقيقها، فالمستقبل امامها بلا ملامح وبلا اهداف تسعى وتجد لتحقيقها، وهذا ما يفسر لنا الشعور بالامبالاة والسلبية التي يشعر بها بعض الشباب والبنات في مرحلة المراهقة، فالأنغماس في احلام اليقظة وعدم التطلع للمستقبل يعتبر احد الأسباب التي تؤدي الى سلبية الشباب والبنات في مرحلة المراهقة .

بالإضافة الى تدني تقدير الذات وعدم التعرف على المهارات والقدرات التي تميزهم وتعطى ثقل لشخصياتهم، وبرغم صغر سن هؤلاء

الشباب والبنات الا اننا نجد انهم ضائعون في بحر من التناقضات والأحلام وبعيدين كل البعد عن ارض الواقع وما تحمله من اهداف لا بد لها من عزيمة وارادة وصبر لتحقيقها، وقد يكون سبب احباط هؤلاء البنات والشباب اعتقادهم بأن "ليس كل ما يتمناه المرء يدركه" وبالطبع هذه المقولة صادقة ولكن ما لا يدركه الشباب والبنات بمرحلة المراهقة انه لا بد من المحاولة والأصرار والعزيمة على تخطي الصعاب والا نترك الحياة هكذا في مهب الريح دون محاولة منا في التغيير والوصول لأهدافنا.

هناك سيدة امريكية تدعى "ماري ألن" تبلغ من العمر 101 عام قررت الأحتفال بعيد ميلادها محقة في سماء "ولاية يوتاه الأميركية لتسجل رقما قياسيا جديدا في موسوعة جينس كأكبر سيدة قفزت بمظلة على الأرض، فقد قررت القفز من المظلة في حضور أبنائها وأحفادهم، لتثبت أن الإنسان قادر على فعل أي شيء طالما توافرت الإرادة والعزيمة القوية.

هكذا هي الحياة صراع دائما من اجل البقاء وتحقيق الأحلام، لذا لا بد ان يعلم الشباب والبنات بمرحلة المراهقة ان الحياة ما هي الا سلسلة من البصمات والأنجازات تضاف لرصيد الإنسان لتحفزه على المضي وتحقيق الأهداف، فما دام الإنسان مازال على قيد الحياة لا بد ان تكون لديه العزيمة القوية والارادة الصلبة على تحقيق الأهداف ولأيجاد مكان له تحت قرص الشمس، هكذا فعلت "ماري ألن" عندما اصرت بعزيمة قوية وارادة صلبة ان تفعل ما قد لا يستطيع كثير من الشباب عمله، لتنقش اسم "ماري ألن" في قائمة موسوعة جينس "للأرقام القياسية وهي في اخر ايام حياتها، الغريب في الأمر ان "ماري ألن" قد اعجبتها المخاطرة وابدت رغبتها في القفز مرة اخرى بالمظلة، ويبقى السؤال هل ستنجح ماري في تكرار

تجربة القفز مرة اخرى؟ وما هو شعور مارى الن بنجاحها على تخطى الصعاب؟

علامات تكشف عدم شعور المراهقة بالحب والأنجذاب والرغبة في الارتباط

كثيرا ما نسمع فتاة بفترة المراهقة تشكو من انعدام توازنها فى علاقتها مع الشخص الذي تعتقد انها تحبه ، فكلنا نعلم ان هناك رغبة ملحة تلح على بنات حواء خاصة بفترة المراهقة بشأن الرغبة فى ايجاد الحب الحقيقي بأسرع وقت ولكن قد تأتى الرياح احيانا بما لا تشتهي السفن، فالفتاة المراهقة على علم ودراية بأن الحب الحقيقي لا بد ان يشعرها بالكمال ، فهي جزء ومن سأكمل هذا الجزء سيكون من حقه ان يحظى بحبها .

ولكن فى كثير من الأحيان تجد الفتاة المراهقة نفسها امام قصة حب غير مكتملة ، ولأن الشعور بالحب عادة يبهر الفتاة بمرحلة المراهقة نجدها تتغاضى عن تلك المشاعر التي تختلج صدرها بشأن احتمال عدم استمرار العلاقة ، فتشعر انها تسير على قشور من البيض طوال الوقت تحرص جيدا على الا تنكسر وهي على يقين انها ستنكسر يوما ما ولكن قد تحاول جاهدة خداع نفسها.

قبل ان نسرد العلامات الدالة على عدم شعور المراهقة بالحب والأنجذاب والرغبة فى الارتباط لابد ان نؤكد على حقيقة هامة للفتاة المراهقة وهي ان شعورها هذا لا يجب ان تشعر بالذنب تجاهه فالخطأ ليس خطأها او خطأ الطرف الآخر ولكن هناك نوع من الاختلاف قد يكون



هو السبب في حدوث هذه الفجوة الكبيرة في العلاقة، لذا يجب مصارحة النفس في اقصى سرعة في حالة الشعور بتلك العلامات الآتي ذكرها :

1- قلق الفتاة المراهقة بصورة مستمرة من العلاقة ومن الشخص ذاته بسبب بعض افعاله او ردود افعاله قد يكون مؤشر على عدم الارتياح للشخصية .

2- اذا كان الطرف الآخر يزعج الفتاة المراهقة بالتلاعب بها وبمشاعرها ويسبب لها الكثير من الحزن والألم فلا بد ان تدرك الفتاة المراهقة ان هذه العلاقة لن يكتب لها النجاح اذا استمرت فالحب الحقيقي قائم على الشعور بالأمن والعطاء .

3- الشك حول سلوكيات الحبيب قد يكون ناتج عن عدم الشعور بالأمن وهذا الشعور قد يكون مؤشر على انزعاج المراهقة من هذه العلاقة وتشككها من داخلها من امكانيه اسعاد هذا الشخص .

4- علاقة الحب علاقة تنير القلب بالبهجة والسعادة والسرور فإذا شعرت الفتاة المراهقة ان علاقة حبيبها تجلب لها الحزن والخوف والأكتئاب فلا بد ان تعلم ان هذا قد يكون مؤشر لها على عدم ارتياحها لهذه العلاقة فحتما ولا بد هناك ما ينغص صفو هذا الحب .

5- الحب الحقيقي يقوم غالبا على المشاركة والحب والتضحية والعطاء المتبادل ، فإذا شعرت الفتاة المراهقة انه ليس لها الحق في اتخاذ اي قرار او المشاركة في اتخاذ اي قرار في العلاقة لابد ان تعلم انه سوف

ينتهى بها الأمر غالبا بالضعف والعجز وبالتالي انعدام الشعور بالأمن .

6- الحرص الدائم على مشاعر الحبيب هي اسمى مؤشرات وعلامات الحب الحقيقي فإذا وجدت المراهقة انها تقوم بأعطاء كل شيء دون انتظار المقابل فلا بد ان تعلم انه بمرور الوقت سينضب هذا العطاء فالعطاء اذا لم ينتج عطاء جفت المشاعر والأحاسيس بمرور الوقت .

### ارتداء الملابس الضيقة في فترة المراهقة يسبب العقم



أثبتت دراسة طبية حديثة أجراها باحثون بريطانيون بمعهد وولفسون للطب الوقائي أن ارتداء الفتيات للملابس الضيقة في فترات المراهقة قد يسبب ما يعرف بالتهابات بطانة الرحم، وهي حالة مؤلمة قد تسبب العقم، ونقصان الخصوبة عند النساء.

وأوضح البروفيسور جون ديكونسن - الخبير في ضغط الدم في معهد وولفسون للطب الوقائي ببريطانيا - أن الضغط المتسبب عن ارتداء الملابس الضيقة في فترة المراهقة قد يؤدي إلى تجمع وتراكم الخلايا من بطانة الرحم في منطقة أخرى في الجسم مسببا الالتهاب.

وقال ديكونسن إنه على الرغم من أن التعريف بهذا المرض تم قبل أكثر من 70 عاما إلا أن العلماء لم يتعرفوا بعد أسبابه، مشيرا إلى أن السر يكمن في كيفية عثور النسيج على طريقه من الرحم إلى أجزاء أخرى من

الجسم مثل المبايض، حيث يتجمع ويتراكم مسببا آلاما حادة ما قبل الطمث وأحيانا العقم.

وأضاف أن تغيرات الضغط المتسببة عن الملابس الضيقة تكسب هذه الخلايا قوة دفع تسمح لها بالخروج من الرحم، وتجمعها في مكان آخر، منبها إلى مثل هذه الملابس تسبب ضغطا كبيرا حول الرحم، وقنوات فالوب القريبة من المبايض، وحتى عند خلع هذه الملابس فإن الضغط يبقى لبعض الوقت في جدران الرحم السميكة بالرغم من انخفاضه حول قنوات فالوب، وهذا يتسبب بدوره في توجه الخلايا إلى الخارج لتصل إلى المبايض مضيفا أن أثر هذا الضغط الرجعي الناتج عن تكرار هذه العملية لسنوات عدة بعد البلوغ يؤدي إلى تجمع الخلايا، وإحداث التهابات.

وأشار إلى أن ارتداء الملابس الضيقة والمشدات كان شائعا في القرن الماضي بين النساء من الطبقات الراقية مما أدى إلى إصابتهم بآلام بطنية حادة، مما يدل على أن ما ترتديه المرأة من ملابس أثناء فترات الدورة الشهرية يؤدي دورا مهما في زيادة خطر الإصابات.

ومن جانبها قالت آنجيلا برنارد رئيسة جمعية التهاب بطانة الرحم الوطنية الأمريكية إن ارتداء الملابس الضيقة لفترات زمنية طويلة هي السبب في ارتفاع معدلات الإصابة بهذه الحالة، مؤكدة على السيدات والفتيات ضرورة تجنب ارتداء هذه الملابس، وخاصة في أثناء الدورة الشهرية.

## سبل التخلص من اثار الحب الزائف بمرحلة المراهقة



مرحلة المراهقة وما فيها من تغيرات سواء التغيرات النفسية او الجسدية لها تأثير بالغ على سلوك المراهقين والمراهقات، فالحساسية المفرطة والشعور بالاندفاع العاطفي قد تكون من اكثر التغيرات

النفسية التي يشعر بها الشباب والبنات بمرحلة المراهقة حيث نجد المراهقين والمراهقات حساسون الى ابعد حد خاصة فى الأمور المتعلقة بالمشاعر والأحاسيس، فكثيرا ما نرى فتاة فى مرحلة المراهقة تجد نهاية العالم قد حلت عندما تصدم فى صديقة لها او فى شخص تكن له مشاعر خاصة.

عادة الفتاة المراهقة تجد ان كل المشاكل التى تعترضها ضخمة وغير قابلة للحل خاصة الأمور التى لا تستطيع ان تناقشها مع احد والتي تخص مشاعرها، وهذا ما يفسر لنا حزن بعض المراهقات وشعورهن بالأكئاب عند التعرض لأى عقبة او مشكلة عاطفية، خاصة اذا كانت المشكلة العاطفية بسبب رفض الطرف الآخر، فكثيرا ما نرى بعض الفتيات بسن المراهقة لديهن علاقات مع الشباب بأسم الحب.

ولأن الحب والبحث عن فارس الأحلام من المواضيع المثيرة والمشوقة للبنات المراهقات، نجد الفتاة تنتظر على احر من الجمر العثور على من يحقق لها حلم المراهقة ويغرقها بالكلام المعسول الذي تهواه كل البنات خاصة البنات بمرحلة المراهقة، فاذا وجدته طارت من الفرحة



واصبحت المستمعة الأولى لأغاني الحب والغرام والجرح والخصام، فما احلاها من مشاعر كلنا بالطبع مازلنا نتذكرها، فأول دقة للقلب بالطبع لها معزة خاصة عند كل البنات.

ولكن بالطبع اول جرح بالنسبة للفتاة المراهقة جرح قاسي، فالفتاة المراهقة تتخيل الكثير من الأحلام الوردية الجميلة وتفاجأ بالصدمة الكبرى في تخلي الحبيب عنها، ونظرا لصغر سن الفتاة المراهقة وعدم خبرتها في التصرف في مثل هذه الأمور نجدها غارقة في احزانها والأمها وفي بعض الأحيان تفقد الثقة بنفسها.

1- عزيزتي المراهقة اعلم ان الصدمة وخيبة الأمل والتساؤل الدائم من السبب ؟ ولماذا؟ من الأسئلة التي تراود ذهنك بصفة مستمرة ولكنها للأسف لن تأتي بأي نتيجة سوى زيادة شعورك بالألم والحسرة، لذا احرصى على التخلص من كل المشاعر السلبية التي بداخلك فالاحتفاظ بها لن يفيد، فكوني ايجابية وانسى الماضي بكل ما فيه سواء ذكريات جميلة او سيئة.

2- اعلمي انك تودي التعرف على سبب لرفض الطرف الآخر لك، ولكنى انصحك بعد البحث كثيرا عن الأسباب، فقد لا يكون هناك سببا اساسا سوى ان الطرف الآخر كان يهوى شغل وقت فراغه معكى بأسم الحب، فلا تشغلي بالك بالأسباب واتخذي من المواقف عبرة وخبرة وتعلمي من اخطائك، واعلمي ان من لا يخطأ لا يتعلم.

3- ثقي بنفسك فمازلتى صغيرة امامك الكثير لتعرفيه في هذه الحياة، فخيراتك ما زالت محدودة، فنصيحتي لك الا تحكمي على المحيطين بنظرك المحدود واتركي الأيام تعلمك ما كان يكن لك الغير، واعلمي ان الأسباب التي قد دعت هذا الشخص لرفضك قد تكون هي نفس الأسباب التي يختارك بسببها الشخص الجدير بك.

4- من الفشل نتعلم النجاح ونتعرف على مذاقه ، فالتجربة خير برهان على التعلم ولكن لا بد ان نتعلم من الأخطاء التي نقع بها ولا نجعلها تمر مرور الكرام، فاذا كنتي مخطئة فأعترفي بخطأك فلا داعي للهروب.

5- التسامح والغفران اولى خطوات التخلص من المشاعر السلبية التي تشعرى بها، لذا حاولي التركيز على هواياتك المحببة فقد يكون لها اكبر الأثر في نسيان ذكريات الماضي السيئة ولا تحاولي تعذيب نفسك بسماع الأغاني المحزنة الخاصة بالوداع والفراق والخيانة فهي تعمل على تجديد الأحزان.

### التغيرات الجسدية وتأثيرها على نفسية المراهقة

تعتبر التغيرات النفسية والجسدية التي تحدث للمراهقين والمراهقات اثناء فترة المراهقة لها تأثير بالغ على سلوكيات ونفسية المراهقين والمراهقات، فسن البلوغ يبدأ تدريجيا عند بلوغ الفتاة المراهقة سن الحادية عشر تقريبا، بينما يبدأ سن البلوغ لدى الذكور عند بلوغ المراهق سن 14 سنة، ومن المعروف ان سن المراهقة يصاحبه بعض التغيرات الجسدية والنفسية التي تعد من المؤشرات الدالة على سن البلوغ، وجدير بالذكر ان

التغيرات الجسدية قد تكون ظاهرة او غير ظاهرة، ونظرا لاهمية التغيرات الجسدية والنفسية التي تطرأ على المراهقة خلال سن المراهقة .

هناك العديد من التغيرات الجسدية التي تطرأ على الفتاة فى بداية سن البلوغ التي تتزامن مع مرحلة المراهقة، وتعتبر نزول الدورة الشهرية وظهور شعر العانة والنمو الجسدى السريع من اشهر التغيرات الجسدية التي تطرأ على جسد المراهقة، من المعروف ان التغيرات البدنية للمراهقات خلال السنوات الاولى من مرحلة المراهقة قد تكون مقلقة بعض الشيء لمعظم المراهقات، فكل فتاة قد تعرب عن قلقها المفرط بشأن التغيرات الجسدية التي تطرأ عليها خلال فترة المراهقة بطريقة مختلفة عن الاخرى، فهناك فتاة مراهقة قد تشعر بالخجل من مظهرها والنمو السريع لجسدها، حيث ترى ان شكل جسدها اصبح مثير ولافت للأنظار، وهناك فتاة قد تجد في التغيرات الجسدية التي طرأت عليها خلال مرحلة المراهقة فخر لها ولانوثتها فقد ان الاوان لان تكبر وتصبح انثى بالغة تشير من حولها من المحيطين.

نظرا لان كل فتاة اثناء مرحلة المراهقة لها مفهومها الخاص عن التغيرات الجسدية التي طرأت عليها، فبالتالي نجد ان كل فتاة مراهقة قد تنظر لنفسها وجسدها بطريقة تختلف عن الاخرى ايضا، فنلاحظ ان الفتاة المراهقة التي تتقبل التغيرات الجسدية الى طرأت لها تتميز بالثقة بالنفس و قبول الذات بينما تشعر الفتاة المراهقة التي تخجل من التغيرات الجسدية التى طرأت عليها بالشعور بالنقص وعدم الرغبة في الاختلاط والشعور بالنقص في بعض الاحيان، لذا نستطيع ان نقول ان التغيرات

الجسدية للفتاة اثناء مرحلة المراهقة لها تأثير قوي على نفسية الفتاة المراهقة سواء بالسلب او بالايجاب.

ويعتبر شعور الفتاة المراهقة بمشاعر سلبية تجاه ذاتها يكون سببه الاساسى عدم تقبل التغيرات الجسدية التي طرأت عليها، وبالتالي قد تقوم الفتاة المراهقة بسلك سلوك ينم عن ضعف الشخصية والشعور بالاحباط والاكتئاب فنجدها تفضل الانعزال والتخفى وراء الملابس حتى تخفي معالم جسدها ونلاحظ ان الفتاة المراهقة التي تعاني من زيادة في الوزن هي الاكثر عرضة لتلك المشاعر، وقد نرى الفتاة التي تتمتع بمشاعر ايجابية نحو الذات يكون سببه الاساسى تقبل التغيرات الجسدية التي طرأت عليها ، وبالتالي قد تقوم الفتاة ببعض السلوكيات التي تنم عن الثقة بالنفس بل والافتخار بها في بعض الاحيان فنجد الفتاة قد تبالغ فى اظهار انوثتها، فأعجابها بنفسها وبجسدها يفوق الحد، لذا قد نجدها حريصة على ابراز انوثتها والاستمتاع بجمال جسدها فنراها تتفنن في ارتداء الازياء المثيرة التي تبرز انوثتها ورشاقتها ، كما انها تستمتع بالتجمعات ونظرة الاعجاب من المحيطين بها، فنجدها اجتماعية ، مرحة، ودودة.

والان بعد ان عرضنا عليك تأثير التغيرات الجسدية على نفسك ارجو ان تنصتى لبعض النصائح حتى تتخطى هذه المرحلة بأمان وسلام.

1- لا بد ان تعرفي ان التغيرات الجسدية تحدث لكل البنات في مثل عمرك، اذن فليس هناك ما يدعو لخجلك او نفورك من جسدك.



2- فترة المراهقة فترة قد تكون صعبة في بدايتها لوجود الكثير من المشاعر المتناقضة فيها بالإضافة للتغيرات الجسدية المصاحبة لتلك الفترة، لذا احرصى على التعرف على خصائص مرحلة المراهقة حتى تتعرفى على حقائق عن نموك البدني والعاطفي اثناء تلك الفترة.

3- الجسد نعمة من الله يجب الحفاظ عليها فلا يجب الخجل منه او التباهى والتفاخر به فخير الامور الوسط، ولا بد ان تعرفى ان مظهرك وملابسك قد تشير لشخصيتك وصفاتك ومبادئك فحاولى عدم الظهور بمظهر لا يليق بشخصيتك لمجرد اعجابك بجسدك.

### أحلام الفتيات في عالم المراهقة



ظهرت في الفترة الأخيرة ظاهرة رومانسية جديدة بين الشباب والبنات عامة وفي سن المراهقة خاصة، فقد أصبحت متابعة المسلسلات التركية عشق لدى البنات بالأخص البنات المراهقات هذه المسلسلات تقدم لنا نوعا مختلف من الرومانسية وجدنا اقبال الشباب والبنات وبالأخص البنات على مشاهدة مثل هذه النوعية من الرومانسية الحاملة، ولا انكر انها مسلسلات رومانسية جميلة زاخرة بالشخصيات المحببة للبنات في فترة المراهقة فكثيرا من البنات في فترة

المراهقة قد يتأثرن بشخصية مشهورة سواء شاب او فتاة وتجعلها قدوة لها وفي كثير من الأحيان تشعر بأنجذاب عاطفى للشخصية.

وهذا الانجذاب يعتبر سمة من سمات مرحلة المراهقة حيث الحساسية المفرطة والانغماس في احلام اليقظة حيث الحب والرومانسية والبحث عن فارس الأحلام ، وهذا ما يفسر لنا انجذاب وتقمص بعد البنات خاصة البنات في مرحلة المراهقة لبعض الشخصيات المحببة في المسلسلات الرومانسية وبذلك يكونوا قد خلطوا بين الواقع والخيال، فالخيال دائما محبب لدى الفتاة المراهقة لأنه يمدها بكل ما تحلم به وتهواه.

وجدير بالذكر ان هناك نوعية من البنات في مرحلة المراهقة يستطعن الفصل بين الواقع والخيال وعلى علم ودراية بأن ما يحدث في المسلسلات الرومانسية سواء التركية او غيرها قد يكون خيال مبالغ فيه سواء في الحياة او المشاعر او الرومانسية نفسها، بينما هناك نوعية من البنات في مرحلة المراهقة يكونوا مفهوم عن الحياة والحب والرومانسية من خلال متابعتهم للأفلام الرومانسية وقد يحظون بلحظات من السعادة ولكن قد ينصدموا بالواقع الأليم وهو ان ما يحدث في الواقع بعيد كل البعد عن الخيال الذي عاشوه من خلال المسلسلات والأفلام الرومانسية.

اعلم ان حديثي اليوم لن يحظى بأعجاب العديد من البنات خاصة بنات مرحلة المراهقة الحريصات على متابعة المسلسلات والأفلام الرومانسية وسيعتبروه نقض لاذع لهن وهوايتهن المحببة وانني اريد ان اطفى الأبتسامة الجميلة الحاملة والنظرة البراقة اللامعة التي تشعر بها الفتاة المراهقة

عند مشاهدتها الأفلام والمسلسلات الرومانسية، بالقطع هذا رأى خاطئ لأنني لست ضد الأفلام والمسلسلات الرومانسية بل من عشاقها ولكن ما أخشى منه "التقمص" الذي قد اراه على بعض البنات في فترة المراهقة للشخصيات الوهمية في المسلسلات الرومانسية، فما أخشاة هو طمث شخصية البنت لنفسها وحجبها عن الواقع الذي نعيش فيه.

✓ لا بد ان تميزى بين الواقع الذي تعيشين فيه وبين الخيال الذي تعرضه لك الأفلام والمسلسلات الرومانسية فالواقع احلى بكثير لأنك من الممكن تحقيقه اما الأفلام والمسلسلات الرومانسية قد تعرض لك الحب والرومانسية بصورة مغلفة بالمشاعر الزائدة فهي مجرد حبكة درامية لغرض التسلية ليس الا.

✓ حاولى اكتساب ما هو مفيد ورائع فى حياة البطلات وخذى العبرة والعظة فهي نافذة على عالم المشاعر والأحاسيس وطريقة جيدة لأكتساب الخبرات ولكن ما يناسب منها بالطبع.

✓ من الجميل ان تتمنى العيش فى قصة رومانسية مماثلة لقصة بطلة المسلسل لكن تذكرى دائما ان مجتمع ابطال المسلسلات والأفلام خاصة التركية يختلف تماما عن مجتمعك العربى تماما عن مجتمعنا العربى المحافظ .

✓ ثقى بنفسك وتذكرى دائما ان شخصيتك اجمل واحلى من شخصيات ابطالات المسلسلات كونى نفسك ولا تكونى احدا

غيرك ، فأحتفاظك بشخصيتك المستقلة هو ما يميزك اما تقمص شخصيات اناس اخرين يدل على ضعف شخصيتك.

✓ بإمكانك ان ترسمي بخيالك الحياة التي تودين العيش فيها ولكن وفق لعادات وتقاليده مجتمعتك، فليس كل ما نراه نصدق ونعتبره قواعد في الحياة يجب ان نحتذي بها، فلك حياتك وطموحاتك واراتك وشخصيتك المستقلة التي تميزك عن غيرك وتعتبر بمثابة بصمة يدك فلا تحاولي طمئ ما يميزك عن الآخرين وثقي بنفسك.

### مفاهيم خاطئة لدى الفتاة المراهقة :

هناك مفهوم خاطئ لديك عن نظرة الشباب اليك ، فتدركين ان الشاب كل ما يهمله ان تكوني جميلة الطلة ذات مظهر خارجي خلّاب، بالقطع لا ننكر ان الشاب قد يلفت نظره مظهر الفتاة المراهقة، ولكن بالتأكيد لا يعتبر المظهر الخارجي المعيار الوحيد، كما ان هناك مفهوم خاطئ لديك وهو ان التساهل في علاقتك مع الشباب سواء في بعض الهمسات او اللمسات سيكون له اكبر الأثر في نفسية الشباب وستكون بمثابة الحافز على الارتباط ، وهذا بالقطع اسلوب يبعدك كل البعد عن اعجاب وتقدير الشباب الراغبين في الارتباط.

بعض المعايير الأخرى التي قد تكون اكثر اهمية لدى الشباب ولا تعلميها .

1- برغم ان الصفات الجسدية تحظى بأهتمام خاص من الشباب ، الا ان هناك انجذاب من نوع خاص للشخصية البسيطة المهذبة المرحّة ولكن



احرصي على ان يكون هناك حدود في التعامل مع الشباب، فلا تتساهلي .

2- قد يعجب بالفتاة التي تتحدث بلباقة واسلوب هادئ وديع والتي لديها قدرة فائقة على التواصل الجيد مع الآخرين، حيث يقتنع الشاب ان التواصل الجيد يلعب دورا محوريا في العلاقات على المدى الطويل ويولد نوع من الألفة والتفاهم والمودة.

3- الشاب قد ينشغل بجمال وجهك وجمال قوامك ولكن قد لا تقتصر اهتماماته على ذلك، فلا لا داعي لأتباع الرجيم القاسى الذي يضر بصحتك دون جدوى، فالشاب ينبغي ان تظهر الفتاة بمظهر جسمانى صحي متوسط على ان تظهر بمظهر جسمانى نحيف وتعاني من مرض سوء التغذية.

4- الشاب ينبغي ان تكون الفتاة مرحة وخفيفة الظل ولكن في حدود الأدب واللياقة، فهي محط لأختبارات لا حصر لها من الشاب، يقوم بها في محاولة منه لتصنيفها، فحاولي اجتياز الامتحانات بنجاح ، فهدف الشاب هو تصنيفك وتصنيف علاقته بك.

5- الشاب قد يحترم فتاة ويقدرها ولا يستطيع الاقتراب منها برغم من حبه لها واعجابه بها وبأخلاقها، فلا داعي للتساهل في علاقتك بأي شاب رغبة منك في التقرب اليه ومشاغلتة، فالشاب ليس بالشخص الساذج الذي يقع فريسة لعلاقة عابرة، فالشاب يعلم جيدا الفرق بين الفتاة التي تبحث عن علاقة عابرة تشغل بها وقت فراغها وبين

فتاة تبحث عن شخص يحبها ويحترمها وتكون لها معه علاقة طويلة الأمد.

اطرح عليك بعض الأسئلة وهي :

ما هي السمة التي تجدى نفسك تتمتع بها ؟

ما هي السمة التي تعجبك وتودى ان تكتسبها ؟

هل تحظى بأعجاب الشباب ؟

### التغيرات النفسية للفتاة المراهقة

تعتبر حياة الفتيات خلال سنين المراهقة دائمة التغير والتنوع ففي الوقت الذي يلتزم فيه بمجموعة من التصورات والاعتقادات ويجعلنها منهاجاً لهن في الحياة، قد يبادرن في ذات الوقت إلى القيام بأفعال وتصرفات تتنافى واعتقاداتهن .اي ان التناقض هو سمة من سمات شخصية الفتاة المراهقة.

### تغيرات في سلوكيات الفتاة المراهقة:

تبدو على الفتاة المراهقة تغيرات في المزاج وفي التصرف مع الآخرين، وقد تبلغ هذه التغيرات من الشدة أحياناً درجة يضيق بها أولياء الأمور ذرعاً. إلا إنه لا بد من الاعتراف بأن الإناث يختلفن في هذا المجال عن الذكور حيث أنهن أكثر تأدباً ووقاراً في سلوكهن من الذكور.

ولأن المراهق أو المراهقة يعاني في هذه الأثناء من حالة الاكتئاب والتبدل في المزاج، لذا فإن المحيطين به من الأصدقاء والزملاء يتصورون أنه

شخص حاد الطباع ويحمل روحاً عدائية تجاه الآخرين؛ وفي الوقت ذاته يذهب والديه إلى الاعتقاد بأنه شخص خجول وميال إلى الانزواء والوحدة.

ففي هذه الفترة تتبدل طبائع المراهق أو المراهقة وتتغير معها معايير الحب والكراهية لديه فمن كان يحبه ويرغب في مصادقته إلى ما قبل هذه الحالة قد يزهد به الآن ولا يطيق وجوده بالقرب منه، ومن كان ينفر منه ويضيق به ذرعاً قبل ذلك، قد ينجذب إليه ويهتم بمصاحبته الآن، كل ذلك دون أن يعني أن لديه مبررات معقولة ومنطقية لمواقفه الجديدة وإن كان هو يتصور أن لديه مثل هذه المبررات.

### الاعتداد بالنفس لدى الفتاة المراهقة:

إن مرحلة المراهقة هي فترة حب الذات، والرغبة في الظهور لدى الفتاة المراهقة وقد تكون درجة اعتداؤ الفتاة بنفسها شديدة فتكون بمثابة سمة ايجابية تمكن الفتاة المراهقة من الاعتماد على الذات.

### القلق الفكري لدى الفتاة المراهقة :

تعيش الفتاة خلال فترة المراهقة حالة من القلق والاضطراب الفكري التي تنعكس آثارها على مواقفها وسلوكها. فإنها تقرر اليوم شيئاً وتعتقد به ويتغير موقفها منه غداً فترفضه وتدبر عنه وتارة تتصرف كالأطفال، وأخرى تحاكي الكبار وحيناً تقلد الذكور في تصرفاتها، وفي حين آخر تحاول الظهور بمظهر الكبار وفي حين آخر تحاول الظهور بمظهر المرأة الناضجة.

أن الفتاة تعيش حالة من التيه والحيرة. لا تعرف ما يجب أن تكون، رجلاً أم امرأة صغيراً أم كبيراً حيث تمر المراهقة خلال هذه الفترة بحالات مد وجزر مختلفة من الناحية النفسية فتارة تكون هادئة وأخرى ثائرة وفي وقت نجدها مبسوطة وأحياناً أخرى متوترة إن هذه الحالة تشمل جميع الجوانب النفسية للشخصية وهي سريعة التبدل بطبيعتها. فخلال لحظة واحدة يمكن أن تنقشع غيوم الهم والغم من أفق مزاجها ليحل محلها الفرح والانبساط.



نصائح لتخلص المراهقة من تشبثها بأرائها

مشاكل فترة المراهقة لا تنتهي فهذه حقيقة واقعة يجب على كل مراهق ومراهقة الاعتراف بها وعدم انكارها، ولكن في المقابل أيضاً لابد

أن ندرك جيداً أن فترة المراهقة هذه من أجمل فترات حياتنا، لذلك لابد من الاستمتاع بها ومحاولة التعرف على المنغصات التي قد تثير هذه المشاكل ومحاولة التعامل معها.

فكثيراً ما نسمع أن هناك مراهقة لا تستطيع التفاهم مع ذويها أو مع بعض أصدقائها فنجدها حزينة دائماً الشكوى من سوء معاملة الناس لها، فهي ترى أن كل المحيطين بها لا يستطيعون تفهمها وهي في المقابل لا تستطيع فهم الآخرين أو بالمعنى الأصح تحسن الظن بهم فهم دائماً الاختلاف معها مما يجعلها تتعامل معهم بطريقة خاطئة تؤدي لنفورهم منها.



## كيف تستطيع المراهقة فهم نفسها :

لابد ان تدرك المراهقة انه لكى تفهم الآخرين وتستطيع ان تقتنع بأرائهم لابد لها ان تفهم نفسها اولاً او بالمعنى الأصح تتعرف على شخصيتها ما تحب وما تكره ولماذا ؟ وان يكون لديها اسباب مقنعة ومنطقية تدعم ارائها ومعتقداتها، فتحدد المراهقة لأطار شخصيتها هام ومفيد لشعورها بثقتها بنفسها وبالتالي القدرة على اقناع الآخرين بوجهات نظرها، فالإنسان لابد ان يثق بنفسه اولاً وبأرائه ومعتقداته حتى يستطيع فهم الآخرين والقدرة على التعبير عن ارائه بموضوعية .

والان بعد ان تعرفت المراهقة على مدى اهمية تعرفها على نفسها اولاً فلعل السؤال الذي يدور بذهنها الآن هو كيف تفهم من حولها ؟

## كيف تفهم المراهقة من حولها :

قد تعاني معظم المراهقات من التثبث بالرأي و عدم القدرة على فهم الآخرين خاصة الأمهات، فنجد ان هناك نوع من الاختلاف فى وجهات النظر على طول الخط بين البنات والأمهات وبالطبع كل طرف يدافع عن وجه نظره، فالفتاة المراهقة لا تتقبل النقد والتوجيه في كثير من الأحيان والأم ترغب دائماً فى تلقين الفتاة تجربتها فى الحياة دون تعب او مجهود لذا تجد ان اقصر الطرق لذلك هو تنفيذ الفتاة المراهقة لكل اوامرها وتعليماتها .

تحدث المشكلة فالفتاة المراهقة لا تفهم المغذى من اجبارها على فعل بعض الأشياء التى تجدها بالطبع غير محبة لمجرد ضغط الأم عليها بها،

والأم تجد ان دورها هو حماية ابنتها بأي شكل وبأي وسيلة من الوسائل حتى ولو كانت بالقوة.

مما يؤدي الى شعور الفتاة المراهقة بالقهر وقلة الحيلة بالإضافة لعدم فهم الأم وتشبثها اكثر بآرائها.

كيفية تفهم المراهقة لجميع من هم مختلفين معها في وجهات النظر:

✓ لا بد ان تدرك المراهقة حقيقة هامة وهي ان احد الاسباب الرئيسيه التي قد تمنعها من فهم الناس بشكل صحيح هو انها تحكم عليهم بالاستناد الى نظام معتقداتها وآرائها هي وليس آرائهم ومعتقداتهم هم، فعادة نجد الفتاة المراهقة ليس لديها حلول وسط اما الانحياز او عدم الانحياز وبالطبع قد تتخيل ان رأيها هو الصائب وان من ينحاز اليها هو من على حق.

✓ الفتاة المراهقة غالبا ما تحكم على وجهات النظر الأخرى بالخطأ وبالتالي عدم الاقتناع الا برأيها لمجرد انها لا تنطبق مع آرائها ومعتقداتها، فالفتاة المراهقة في اغلب الأحيان لا تستوعب فكرة الاختلاف وان هناك الرأي والرأي الآخر وانه يجب عليها تقبل الرأي الآخر او الحلول البديلة .

✓ الفتاة المراهقة قد تمتنع عن فهم الآخرين بطريقة لا ارادية لشعورها بأن هناك نوع من فرض الرأي عليها وان هناك نوع من الإجبار سيمارس عليها.

✓ لابد ان تدرك المراهقة ان قدرتها على فهم الآخرين بطريقة صحيحة تتوقف على ثقتها بنفسها والمرونة في تقبل الرأي الآخر فهم سبيلها الى فهم وجهات نظر الآخرين بطريقة صحيحة خاصة اذا كانت مختلفة وبالتالي التخلي عن تشبثها بأرائها وافكارها اذا كانت خاطئة او ضد مصلحتها.

✓ لابد ان تدرك الفتاة المراهقة ان الموضوعية وعدم الانحياز لرأيها اولى الخطوات التي تؤهلها لفهم الآخرين بطريقة صحيحة والتي قد تمكنها من الاقتناع بأرائهم اذا كانت سليمة ، كما ان الاعتراف بالخطأ لا يقلل من شخصية الإنسان بل بالعكس التشبث بالخطأ والأراء الغير صائبة لمجرد التحدى والعند من اكثر الأمور التي تخلق اختلاف في وجهات النظر وتقلل فرصة الفهم السليم لكثير من الأمور.

### اساليب لتتعلم المراهقة فن التعامل مع الآخرين

من المعروف ان الفتاة في فترة المراهقة قد تبذل مجهود غير عادي لتبدو بأجمل واشيك طله سواء كان ذلك في المناسبات او خلال الخروجات العادية، فالفتاة المراهقة تجد متعتها في حب الظهور وتملق المحيطين بها وهذا بالطبع ليس بالشئ الذي قد تجعل منه الفتاة المراهقة، فنحن معشر بنات خواء نهوى الأطراء وكلمات الأعجاب والغزل.

ولكننا اليوم لسنا بصدد الحديث عن الفتاة المراهقة واعجابها بنفسها ولكننا بصدد تعريف الفتاة المراهقة ان هناك اشياء كثيرة قد تؤثر على مظهرها واحترام الآخرين لها وهي لا تدري بها.

## فن التعامل مع الآخرين :

في البداية لابد ان تقتنع الفتاة المراهقة ان الجوهر اهم واقوى تأثيرا من المظاهر السطحية الخداعة، فالأناقة التي يجب ان تسعى لاكتسابها لابد الا تكون اناقة ظاهرية كالمكياج يزول عندما تخلو لنفسها، فهناك بعض الأساليب لابد ان تتحلى بها اي فتاة لتحظى باحترام واعجاب الناس وبالتالي تظهر بأبهى صورة لها ومن هذه الأساليب :

1- عدم التشبث بالرأى وبموقف عدائي تجاه الآخرين لأسباب تافهة، فيجب ان تحرص المراهقة على تجنب كثرة الجدل والانتقاد، وان تتمتع بروح هادئة .

2- لابد ان تتعلم المراهقة كيف تنصت للآخرين باهتمام ودون مقاطعة، فالأنصات من اكثر السمات التي تعكس رقة ولطف الفتاة المراهقة وبالتالي تنم عن شخصية وديعة جميلة يتقرب الجميع لكسب ودها.

3- التحدث بهدوء باستخدام كلمات رقيقة مهذبة مناسبة للموقف والمتحدث الية، دليل قاطع على ان المراهقة تتمتع بنصيب وافر من الأدب والرزانة ، فهناك بعض الفتيات يختلط عليهن الأمر فلا يفرقوا بين التعامل مع الصديقات وبين التعامل مع الأباء او الكبار في السن ، مما قد يعطي انطباعا سيئا عنهن دون داعي.

4- لابد ان تدرك الفتاة المراهقة ان تصيد اخطاء الآخرين حتى وان كانت على حق من الأشياء المنفرة التي يكرهها الناس، لذا فلا بد ان تتعلم بعض الأجابات الدبلوماسية وكيف تغض البصر عن اخطاء



الأخرين ، فالصراحة قد تكون جارحة فى بعض الأوقات اذا صدرت من فتاة صغيرة فى مثل سنك لشخصية اكبر منك.

5- من المعروف ان الفتاة فى مرحلة المراهقة عاشقة لحب الظهور فتتعمد فى بعض الأحيان ان تتقمص شخصية الحكيمة العالمة بخفايا الأمور وهي فى الواقع تجهل الكثير، مما قد يعطي انطباعا سيئا عنها ويأتي جذب الأنظار بنتيجة عكسية حيث ينفر من اسلوبها المحيطين، لذا ننصح الفتاة المراهقة ان تتوخى الحذر عند الحديث وان تكون على ثقة بكل معلومة تدلي بها، فلا بد ان تدرك انها لم تعد طفلة وكل كلمة تحتسب عليها وتؤثر على مظهرها الاجتماعي وبالتالي على نظرة الاخرون لها.

### اسئلة تثير ذهن المراهقة وتخلج فى السؤال عنها!

هناك الكثير من الموضوعات التي قد تشغل فكر المراهقات اثناء مرحلة المراهقة، فهناك موضوعات تثيرا ذهائهن فيسألن عنها الأباء او الأمهات ولكن هناك موضوعات اخرى برغم انها فى غاية الأهمية وتشغل حيذا كبيرا من فكر اي فتاة فى مرحلة المراهقة، الا ان هذه الأسئلة قد تكون مغلفة بالغموض والسرية حيث تفضل الفتاة المراهقة الاحتفاظ بها ولا تفصح بها لأحد من الأسرة مهما كانت منزلته لديها.

لابد انك الآن تعرفت على طبيعة هذه الموضوعات، نعم انها موضوعات تتعلق بطبيعة العلاقة الجنسية بين الذكر والأنثى، فلا بد من الاعتراف بهذا الموضوع فأنكاره لن يساعد الفتاة المراهقة على تفهم هذه

الفترة الحرجة من العمر، ولن يشفي فضولها في التعرف على معلومات قد تثير ذهنها وتشغل بالها معظم الوقت، لذا ليس من المعقول ان نكون كالنعام التي غالبا ما تدفن رؤسها في الرمال خوفا من مواجهه الخطر.

#### ما هي عذرية الفتاة ؟

سؤال قد يثير ذهن البنات بمرحلة المراهقة يجب الأجابة عليه فعذرية الفتاة المراهقة ليست مجرد شيء قد تفقده الفتاة وتستطيع بكل سهولة اصلاحه او شيء قد تحتفظ به فتاة اخرى بدون سبب لمجرد ان هناك تعليمات وجهت اليها بهذا ، فالعذرية لدى الفتاة تمثل الكمال البدني والروحي والعاطفي الذي يؤدي الى احترام الفتاة لذاتها وشعورها بالأعزاز بكرامتها وادميتها.

#### ما هي العفة الجنسية ؟

مفهوم قد لا تدركه الكثيرات من البنات في فترة المراهقة فالعفة تعنى الامتناع والرقابة على الغريزة الجنسية فعندما تطفئ الشهوة وتحاول أن تدفع الفتاة المراهقة الى الانحراف تقف العفة كسد منيع بينها وبين الانهيار الخلقي.

#### ماذا يحدث اثناء العلاقة الجنسية ؟

كثيرا ما نلاحظ شغف الفتاة المراهقة بالتعرف على ما يحدث اثناء العلاقة الجنسية بين الذكر والأنثى كنوع من الفضول، فغالبا ما نجد الفتاة المراهقة تتقصى هذه المعلومات من الصديقات او بالبحث في الانترنت على امل الحصول على معلومات تشفى فضولها ، فهذا طبيعى وقد تمر به

بعض البنات كما يمر به الشباب ولكن طبيعة المعلومات اما تتحكم فى  
اثارة الغرائز الجنسية للفتاة المراهقة وبالتالي يحدث ما لا يحمد عقباة من  
اثارة الشهوة وبالتالي الرغبة فى التنفيس او من اجل العلم والمعرفة بالأمر.

#### كيفية حدوث الحمل ؟

من الأمور التي قد تشغل بال الفتاة المراهقة، من اجل اشباع حب  
الفضول ، ويجب ان تكون الفتاة المراهقة على علم بحقيقة هامة وهي أن  
القطرة الواحدة من المني كافية لأحداث الحمل حتى من دون جماع ، إذا  
دخلت المهبل، فقطرة المني الواحدة تحتوى على ملايين الحيوانات المنوية  
التي لا يلزم منها جميعا غير نطفة واحدة لتخصيب البويضة، كما يجب ان  
تدرك الفتاة المراهقة أنه مع البلوغ يصبح الحمل ممكنا فقد اكتملت  
اعضاءها كأثنى بالغة .

#### ما جدوى العفة والتحكم فى النفس ؟

لابد ان تدرك الفتاة المراهقة حقيقة هامة وهي ان التحكم فى فضولها  
بشأن نوعية المعلومات التي تحاول كشفها عن العلاقة الجنسية بين الذكر  
والأنثى هي التي ستحقق لها العفة الجنسية التي من شأنها رضاها عن  
نفسها وسمو روحها واخلاقها وبالتالي احترامها لذاتها .

#### بعض النصائح للفتاة المراهقة:

كل فتاة فى مرحلة المراهقة تعتقد أنها أجمل الفتيات وأذكاهن عقلاً  
وأجدرهن بالثناء والتقدير والإعجاب وكل شاب يحس بغريزته أن هذا  
الغرور هو الجانب الضعيف فى شخصيتها فإذا كان عابثاً مستهتراً أسرع

واستجمع قوى اغرائه وسلطتها على الفتاة في موطن ضعفها ( الاسطوانة المشروخة) تارة بالمديح وأغراء وأخرى بالعواطف الجياشة والوعود البراقة والأمانى الكاذبة التي لا تكلف صاحبها أكثر الحذق في تزويق الكلام . فلا تغتري بنفسك ولا تغتري كثيراً من الاعجاب بمحاسنك واذكري دائماً أن هناك آلاف الفتيات أجمل وأحلى منك وتشبى بهذا الاعتقاد السليم خوفاً من أن يصادفك نذل جبان لئيم يعرف كيف يتملق ضعفك وغرورك.

كل فتاة في مرحلة المراهقة تدفعها الغريزة الى الحب وتريد لها أن خير زواج هو الزواج الذي يلتقى على الحب وهذا الواقع اتجاه الطبيعي ولكن ليست العبرة في أن الحب . بل في أي نوع حبنا قلب انسان غريب عنا فالفتاة قد تحب غير أن الهاب عواطفها وسرعة اصطدام خيالها ونقص خبرتها وتجاربها كل هذه العوامل القوية لا تسمح لها باصدار حكم نزيه على الشاب الذي يميل اليه قلبها فواجبها والحالة هذه أن يكون على الفور باقياً فتصارعها بدخيلة نفسها وأن تستهدي بعد ذلك بهدى أهلها في الحكم على ذلك الإنسان الغريب الذي سوف يصبح شريكاً لحياتها فأرجوكي يا فتاتي إذا أحببت فلا تنقصي لشخصية محبوبك لا تنفرد في الحكم عليه لا تقولي أنه مثال الكمال بل استرشدی بأراء أهلک والناس فيه لا حظيه وراقبيه ما استطعت ابرئي ذمتك بالبحث والتحري ولا تنهاتي على حب ترتجله العواطف والا أصبت بخيبة أمل مروعة وقضيت بنفسك على مستقبلك وحياتك .



## موضة الفتاة المسترجلة بين المراهقات

هناك صورة بذهني لا استطيع نسانها وهي لفتيات مظهرهن لا ينم على جنس معين فالملبس ملابس رجال والمظهر مظهر غير انثوى بالمرّة.

تلك الشخصية والتي أصبحت وسيطاً بين الرجولة والأنوثة بل هي إلى الرجولة أقرب مع أن جمال المرأه يكمن في رقتها ونعومتها وأنوثتها باختصار.. أصبحت الفتاة تقص شعرها ( قصات رجالية) بحثه لا يكاد يكون طول الشعرة نصف إصبع ويلبسن القمصان الواسعة والفضفاضة والاحذية الرياضية أما الصوت فحدث ولا حرج كأنك لست أمام أمراه فالصوت عال وخشن والضحكة مجلجلة.. حينما تشاهد مثل هذه العينة تسأل نفسك هل هذه فتاة أم أنا أحلم .وحينما تشاهدها وهي تمشي تشعر بأن المكان لها وحدها ولا ينازعها فيه أحد..

هذه الشخصية الجديدة لا تهتم بنفسها كأنثى فتجدها لا تضع أي من اللمسات الأنثوية على وجهها ولا حتى شعرها ..ومن خصائصها المثيرة للدهشة أنك لا تراها لوحدها أبداً بل لا تشاهدها إلا وهي ممسكة بيد فتاه رقيقة فيخيل إليك بأنك ترى رجل وامرأة .ناهيك عن الحركات التي قد تفتعلها مثل هؤلاء الفتيات امام البنات سواء في الجامعة او المدرسة .

هذه الموضة قد اطلق عليها موضة الفتاة المسترجلة فهذه الحركات المقززة والمستنكرة التي تقومون بها حتى أننا نخجل من رؤيتهما معاً..قد تكون كنوع من التعبير عن الذات او جذب الانتباه بطريقة غير تقليدية ومما يدمي القلب أنها هذه المسترجلة لا تخجل مما تفعل بل تتباهي وتتفاخر

بصنيعها.. فهي فتاة على الورق فقط لا تستطيع ان تسيطر على نفسها في التعبير عن حبها وارتباطها بفتاة من نفس جنسها فالامر بالنسبة لها لا يمثل لها او لصديقتها اي مشكلة فالمبدأ واحد والافكار واحدة ولا حياء في تبادل المشاعر على مرأى ومسمع من المحيطين .

هذه الموضحة التي اخشى ان اطلق عليها ظاهرة لانها ما زالت محدودة الى حدا ما لا اجد لها سبب منطقي سوى الجوع العاطفي وعدم الشعور بالامن الذي تفتقده بعض الفتيات في اسرهن وبالتالي يتم اللجوء لمثل هذه العلاقات التي يجب ان تكون محط اهتمام الاهل وعلماء الدين والتربية لايجاد حل جزرى لها قبل ان تنتشر.

### نصائح هامة لتتحرر المراهقة من خجلها وتثق بنفسها



كيف اثق بنفسى "مقولة كثيرا ما نسمعها من الفتاة المراهقة التي تشعر بالأنطواء والخجل الشديد ، فبرغم ان الخجل شيمة من شيم الفتاة حسنة الخلق الا انه سمة ان زادت عن حدها اصبحت عائقا يعوق الفتاة في تعاملاتها مع من حولها ، وبالتالي تصبح مشكلة تعترض الفتاة المراهقة وتحد من ثقتها بنفسها .

1- كثيرا ما تتوهم الفتاة المراهقة بأنها تتسم ببعض السمات السلبية مثل السذاجة والسخافة وعدم تقبل الآخرين لها ، فعادة ما تقوم المراهقة بالتصرف بتلقائية فتعتقد انها سخيفة وساذجة بسبب عدم فهم

الأخرين لها ، لذا ننصحها بأن تكون على طبيعتها وان تثق ان التلقائية سمة محبة لدى الناس حتى ان اسيئ فهمها في البداية ، فلتستمتع بوقتها ولتقوم بكل ما يسعددها بطريقتها الخاصة التي تعتبر بصمة من بصمات شخصيتها التي لا يجب ان تمحيها .

2- التلقائية " لا بد ان تدرك الفتاة المراهقة ان من السهل على المرء ان يخدع الناس بعض الوقت ولكن من الصعب ان يخدعهم كل الوقت ، لذا ننصح المراهقة ألا تتظاهر بما ليس فيها سواء في المظهر او في الجوهر، فكشف المراهق عن شخصيتها ايا كانت مرحة او جادة يشعرها بالراحة والثقة بالنفس .

3- المبادرة بالحديث "ننصح المراهقة بالمبادرة بالحديث ومحاولة اكتساب فن الحوار مع الآخرين من خلال كثرة التعامل مع الناس والأحتكاك بهم وعدم الأنطواء على النفس لمجرد عدم المعرفة بالأشياء فبإمكانك السؤال واستكشاف معلومات جديدة عليك من خلال علاقتك بالآخرين .

4- ارضاء جميع الناس غاية لا تنال "مقولة يجب ان تدركها جيدا الفتاة المراهقة وتجعلها نصب اعينها كمسلمة من المسلمات ، لذا ننصحها بعدم التصنع واتقان فنون الأتيكيت في محاوله لأرضاء من حولها ، فأكثر شيء يميز الفتاة هو اسلوبها الخاص في التعامل وبصماتها الشخصية على الأشياء .

5- لا تخافي من التقييم " ولا تجبسي نفسك فى اسر الخوف من تقييم الآخرين لك ، فلا بد ان تتعلمي كيف تتقبلي نفسك كما هي وان تحاولي تقويمها ليس من اجل الناس بل من اجلك انت .

6- الثقة بالقدرات والامكانيات " مهما كانت قدراتك وامكانياتك من قبلها والعمل على تدعيمها واثبات ذاتك فجلوسك مكتوفة الأيدي تبكين على ضعف قدراتك وامكانياتك لن يجدي ، لذا من الأفضل لك ان تكشف عيوبك وتحاولي تقويمها وتحديد قدراتك وتحاولي تدعيمها .

### همسات لتتحلى المراهقة بأخلاقيات رمضان طوال العام

جاء شهر رمضان وتخلت الفتاة المراهقة عن ارتداء معظم ثيابها التي لا تليق بهذا الشهر الكريم استعدادا للأكثر من الدعاء والطاعات، فما اجمل هذه الاستعدادات التي تهفو اليها معظم بنات حواء بفترة المراهقة.

فهناك دائما بقلب الفتاة المراهقة رغبة جامحة فى الطاعة وعمل الخير بل والأعتراف بالخطأ والتكفير عن الذنوب في هذا الشهر الكريم ، وهذا بالطبع مفهوم عكس المعتقد السائد عنها انها فتاة سطحية لا تهتم سوى بأناقتها ومظهرها .

وبرغم ان الفتاة المراهقة وخلال هذا الشهر فقط تتخلى عن زينتها وملابسها ومكياجها الا ان وجهها يظهر كالبد في تمامه عندما تتحلى بالأدب والأحتشام في هذا الشهر الكريم ونراها تحرص على الصلاة في اوقاتها كما تحرص على قرائه القرآن وتلاوته.



- ✓ اجعلي غض البصر كحل عينيك تزدادى صفاء وبريقا وبهاءا ولا بد ان تعلمي التحلي بالأخلاق الحميدة يزيد الفتاة جمال وانوثة ورقة .
- ✓ ننصح الفتاة المراهقة بأن تضع لمسات من الصدق على شفتيها تصبحان أكثر جمالاً وجاذبية .
- ✓ ننصح الفتاة المراهقة بالالتفات إلى تنسيق تزيين خديها بأحمر حدود رباني وهو خجلها وحيائها .
- ✓ ننصح الفتاة المراهقة بأن تستخدم صابون الاستغفار لإزالة أي ذنوب أو خطايا تشكو منها .
- ✓ ننصح الفتاة المراهقة بأن تحافظ على شعرها وتحميه من التقصف بالحجاب الإسلامي الذي يحفظه من نظرات الأجانب المحرقة.
- ✓ اكسسوارات المراهقة ننصحها بارتداء حلق الأدب في اذنيها.
- ✓ اما عن يد الفتاة المراهقة ننصحها بأن تزين يدها بسوار التواضع وبخاتم التسامح .
- ✓ ننصح الفتاة المراهقة بارتداء قلادة العفة في عنقها فهي خير ما تطوق به عنقها.

المراهقات

ومشاكل الحياة

---

## جدول المحتويات

تمهيد .....	7
مراهقة الفتيات فترة في منتهى الخطورة .....	7
المراهقة عند الفتيات .....	9
الصراعات الداخلية التي تعانيها المراهقة .....	10
الرغبة في الاستقلال المادي والعاطفي .....	10
المشاعر العاطفية عند الفتاة المراهقة .....	21
كيف تترنح مشاعر الفتاة بين الحب والكراهية ؟ .....	23
هل هذا السلوك طبيعي أم أنه فرط في الحساسية؟ .....	24
هل يموت الحب بسهولة؟ .....	24
كيف تنقذ المراهقة حبها؟ .....	25
الحب الاول ..... ولحظات طيش الفتيات المراهقات. ....	26
المراهقات تأثر على بعضهن البعض .....	27
اضرار غياب الدفء الاسرى على الفتيات المراهقات. ....	29
دراسة امريكية :تحذر المراهقات من العدسات اللاصقة .....	31
اضطرابات التغذية للمراهقات .....	32
جراحة تخفيف الوزن خطيرة جدا على صحة المراهقين .....	34
سبب فقدان المراهقين والمراهقات لفيتامين د .....	35
حقوق المراهقات المهضومة ....سبب فى الكثير من المشاكل .....	36
بعض اوهام المراهقين والمراهقات .....	37

- 38..... مكياج المراهقات .. بين البراءة والجمال
- 39..... حتى الفتيات المراهقات يخشين العنوسة!!!
- 40..... مشاكل البنات المراهقات فى الحب
- 40..... اوهام الحب فى فترة المراهقة:
- 41..... الحب من اول نظرة و مشاكل البنات المراهقات
- 42..... الحب الحقيقي:
- 43..... مجال اهتمام المراهقات ومدى التأثير بالمجتمع
- 44..... اسئله محرجه للصبايا الجريئات فقط..
- 45..... حدة بعض المراهقات الاسباب وطرق للعلاج
- 46..... لماذا الوحدة؟
- 46..... الصغار والكبار :
- 47..... صراع الأجيال :
- 47..... نخجل المراهقات وشعورهن بالنقص
- 49..... اسباب هروب بعض المراهقات من اسرهن
- 53..... اختلاف مشاكل المراهقات فى المجتمع العربى عن المجتمع الغربى
- 54..... شكوى المراهقين والمراهقات من طريقة معاملة الالباء فى سطور..
- 55..... الصراعات الداخلية للمراهقين والمراهقات
- 57..... كيف تكتسب المراهقات الثقة بالنفس
- 58..... المراهقات والرشاقة
- 59..... كيفية اعداد المراهقين والمراهقات لتقبل التغيرات المصاحبة لمرحلة المراهقة
- 61..... اكاذيب الشباب .. احذروا يا صبايا قبل الوقوع بالفخ



- 62..... كيف تكوني مراهقة جميلة وربة بيت عظيمة
- 65..... في بيتنا مراهقة .... كيف نتصرف معها
- 67..... ماذا يدور في ذهن المراهق عند طلاق والديه؟
- 70..... لماذا يفصل الوالدان؟
- 71..... انتقال المراهق إلى مدرسة جديدة..
- 71..... مرحلة انعدام التوازن والثقة
- 74..... صفات البنات المراهقات المستفزة للامهات
- 75..... عالم البنات المراهقات .. اسرار واحلام وأشجان
- 76..... الحب لدى البنات المراهقات :
- 77..... اسرار البنات الجنسية
- 78..... لماذا اسرار البنات مع الصديقات وليس الامهات :
- 79..... المشي الصحي عند البنات نصائح هامة
- 80..... هذه هي الأمور التي يجب عليك تجنبها واحرصي على التالي :
- 81..... مؤشرات الاكتئاب في مرحلة المراهقة وكيفية التغلب عليها
- 89..... فرط حساسية البنات المراهقات مشكلة تؤرق معظم الامهات
- 91..... مشاكل تواجهها المراهقة مع والدتها
- 93..... النظافة الشخصية للصبايا في مرحلة المراهقة
- 99..... كثرة حديث المراهقة في الجوال مشكلة اليكم حلها
- 101..... نصائح هامة لترتيب غرفتك
- 102..... همسات في اذان الفتاة المراهقة :
- 104..... كيف تحقق المراهقة احلامها وطموحاتها

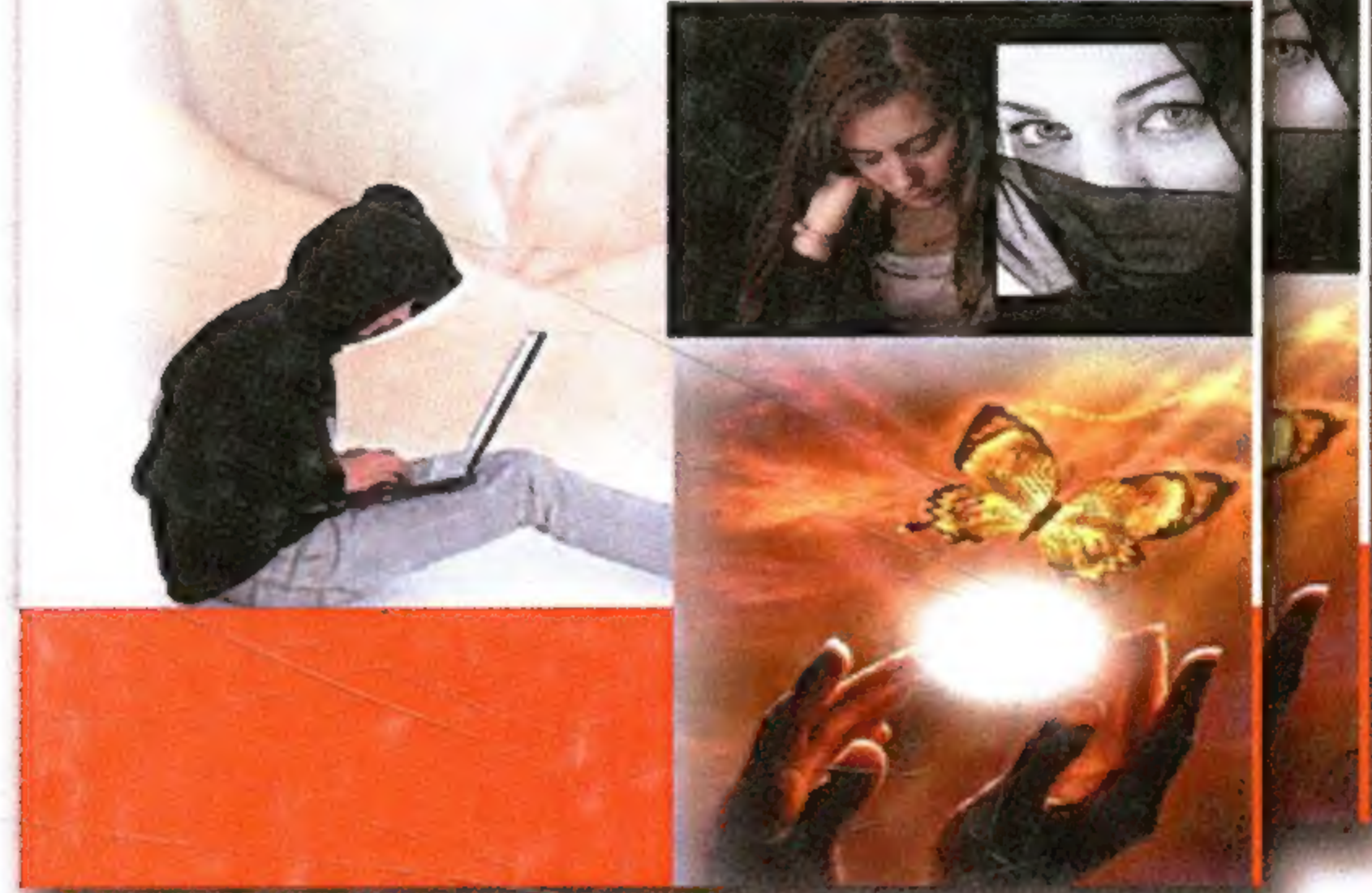
- علامات تكشف عدم شعور المراهقة بالحب والأنجذاب والرغبة في الارتباط .... 106
- ارتداء الملابس الضيقة في فترة المراهقة يسبب العقم ..... 108
- سبل التخلص من اثار الحب الزائف بمرحلة المراهقة ..... 110
- التغيرات الجسدية وتأثيرها على نفسية المراهقة ..... 112
- أحلام الفتيات في عالم المراهقة ..... 115
- التغيرات النفسية للفتاة المراهقة ..... 120
- تغيرات في سلوكيات الفتاة المراهقة: ..... 120
- اساليب لتتعلم المراهقة فن التعامل مع الآخرين ..... 125
- اسئلة تثير ذهن المراهقة وتخلج في السؤال عنها! ..... 127
- موضة الفتاة المسترجلة بين المراهقات ..... 131
- نصائح هامة لتتحرر المراهقة من خجلها وتثق بنفسها ..... 132
- همسات لتتحلى المراهقة بأخلاقيات رمضان طوال العام ..... 134





علي كنعان

## المراهقات ومشاكل الحياة



Bibliotheca Alexandrina



1241610



**دار المهتزر للنشر والتوزيع**

الأردن - عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله - الجامعة الأردنية  
عمارة رقم ٢٣٣ مقابل كلية الزراعة الطابق الأرضي  
تلفاكس: ٥٠٩٦٢ ٦ ٥٢٧٣٠٣٥ ص.ب: ١٨٤٠٣٤ عمان ١١١١٨ الأردن  
e-mail: daralmuotaz@yahoo.com e-mail: daralmuotaz.pup@gmail.com